

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK  
KURSI KOSONG *TOPDOG* *VERSUS* *UNDERDOG* UNTUK  
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 22 BANDAR  
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**OLEH**

**Ignathia Nandari  
NPM. 1511080233**

**Jurusan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440 H / 2019 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK  
KURSI KOSONG *TOPDOG VERSUS UNDERDOG* UNTUK  
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 22 BANDAR  
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**



**Pembimbing I: Dr. Sovia Mas Ayu, MA**

**Pembimbing II: Nova Erlina, S.IQ., M,Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440 H / 2019 M**

## ABSTRAK

Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membantunya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah akan bersikap ragu-ragu dalam membuat keputusan, malu-malu, selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, canggung, serta sulit untuk menerima dirinya secara tulus. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-experimental designs* yang menggunakan pola *one-group pretest-posttest designs*, yang dilaksanakan dengan adanya tes awal (*pretest*), pemberian perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, kemudian didapatkan 4 sampel dengan menggunakan konseling individu dengan pendekatan Gestalt teknik kursi kosong *topdog versus underdog* untuk menangani peserta didik korban *bullying* yang memiliki kepercayaan diri rendah tersebut. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* menunjukkan perbedaan yang signifikan, dapat dilihat dari hasil *pretest* yaitu 95.23 dan hasil *posttest* mengalami peningkatan menjadi 101.90, maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu melalui pendekatan Gestalt dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* efektif untuk menangani peserta didik korban *bullying* dengan kepercayaan diri yang rendah.

**Kata Kunci:** Konseling Individu, Teknik Kursi Kosong *Topdog Versus Underdog*, Percaya Diri.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ignathia Nandari  
NPM : 1511080233  
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG *TOPDOG* *VERSUS* *UNDERDOG* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung,  
Penulis,

2019

Ignathia Nandari  
NPM. 1511080233





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG *TOPDOG* VERSUS  
*UNDERDOG* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI  
PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP 22 BANDAR  
LAMPUNG**

**Nama : Ignathia Nandari  
NPM : 1511080233  
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UTN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Dra. Sovia Mas Ayu, MA**  
**NIP. 197611302005012006**

**Pembimbing II**

**Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed**  
**NIP. 197811142009122003**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. H. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 1967062219940322002**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **"EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG *TOPDOG* VERSUS *UNDERDOG* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG"** Disusun oleh **IGNATHIA NANDARI, NPM: 1511080233**, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Selasa, 15 Oktober 2019.

**TIM SIDANG MUNAQOSYAH**

Ketua : **Hj. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

Sekretaris : **Mega Aria Monica, M.Pd.**

Penguji Utama : **Dr. Laila Maharani, M.Pd**

Penguji Pendamping I : **Dr. Sovia Mas Ayu, MA**

Penguji Pendamping II : **Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**Prof. Dr. H. Nurva Diana, M.Pd**

**NIP. 19640828 198803 2 002**



## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Ali ‘Imran: 139)



## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini yang kupersembahkan untuk orang-orang yang paling berharga dari apapun yang ada didunia ini:

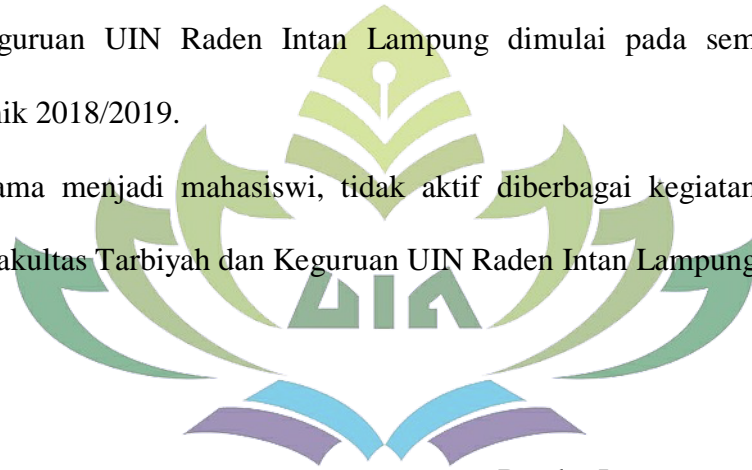
1. Kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda ABDUL RONNY dan Ibunda ENDANG SUKARNI, tak lebih hanya sebuah karya sederhana yang bisa kupersembahkan untuk mengukir senyum diwajah Ibu dan Ayah yang selalu mendoakan dan membuatku termotivasi dengan kerja keras ayah dan ibu, setetes keringatpun tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembarnya kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.
2. Kedua orang tua asuhku tercinta, Ayahanda UJANG (Almarhum) dan Ibunda WAWA, yang selalu mendoakan dan membantuku sampai saat ini, jasa kalian selama ini sangat berharga buat ku.
3. Alamamater Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



## RIWAYAT HIDUP

Ignathia Nandari, dilahirkan di Kotabumi pada tanggal 10 Oktober 1997, anak pertama dari pasangan (Abdul Ronny) dan (Endang Sukarni). Pendidikan dimulai dari TK DEPAG (Departemen Agama) Kotabumi dan selesai pada tahun 2002, SD Negeri 03 Candimas selesai pada tahun 2008, SMP Negeri 01 Kotabumi selesai pada tahun 2011, SMK Kesehatan YPIB Kotabumi selesai pada tahun 2015, dan mengikuti pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung dimulai pada semester 1 Tahun Akademik 2018/2019.

Selama menjadi mahasiswi, tidak aktif diberbagai kegiatan intra maupun ekstra Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.



Bandar Lampung,  
Yang membuat,

2019

Ignathia Nandari  
NPM. 1511080233

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang dianantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Skripsi dengan judul **“Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong *Topdog Versus Underdog* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung”** adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bantuan, bimbingan, dorongan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

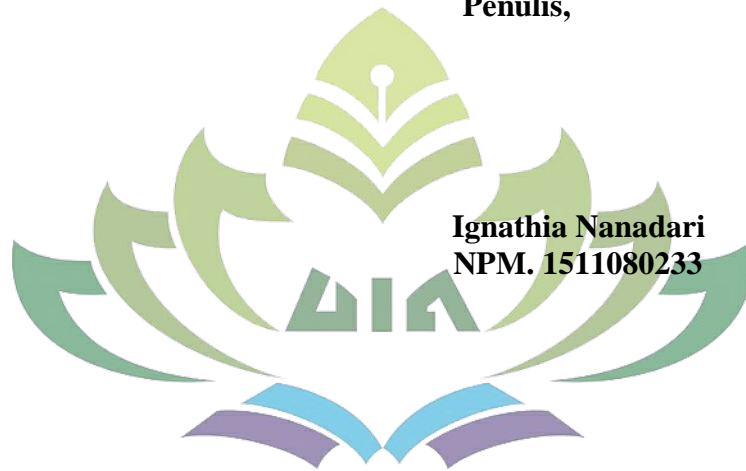


3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dra. Sovia Mas Ayu, MA selaku pembimbing I dan Nova Erlina, S.IQ.,M.Ed selaku pembimbing II, terimakasih atas kesedian Ibu meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan senantiasa sabar dan memberi masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Kepala sekolah, dewan guru dan para peserta didik SMP N 22 Bandar Lampung yang telah bersedia membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Keluarga besar yang selalu mendukung, mendoakan penulis untuk menyelesaikan skripsi.
8. Teman seperjuangan dan rekan-rekan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2015. Terimakasih untuk semua hal yang telah kita lalui dan kita lakukan bersama-sama selama beberapa tahun ini.
9. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas semuanya.

Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT, amiiin. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akhir kata penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, amiiin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

**Bandar Lampung,    Oktober 2019**  
**Penulis,**



**Ignathia Nanadari**  
**NPM. 1511080233**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul .....	1
B. Alasan Memilih Judul .....	4
C. Latar Belakang Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	14
E. Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....	14

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Konseling Individu.....	16
1. Pengertian Konseling.....	16
2. Pengertian Individu .....	17
3. Pengertian Konseling Individu .....	18
4. Tujuan Konseling Individu .....	19
5. Fungsi Konseling Individu .....	20
6. Proses Konseling Individu.....	22
7. Macam-macam Layanan Konseling individu.....	28
B. Teknik Kursi Kosong <i>Topdog Versus Underdog</i> .....	31
1. Pengertian Teknik Kursi Kosong Dan <i>Topdog Versus Underdog</i> .....	31
2. Tujuan Teknik Kursi Kosong .....	32
3. Kegunaan Teknik Kursi Kosong .....	33
4. Langkah-langkah Dan Pelaksanaan Teknik Kursi kosong .....	35
5. Variasi-variasi Teknik Kursi Kosong .....	39
6. Kelebihan Dan Kekurangan Teknik Kursi Kosong.....	40
C. Percaya Diri.....	41
1. Pengertian Percaya Diri .....	41
2. Ciri-ciri Percaya Diri .....	44
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Percaya diri .....	46
4. Faktor-faktor Penyebab Kurang Percaya Diri .....	48
5. Proses Percaya Diri.....	49
6. Indikator Percaya Diri .....	50

D. Tinjauan Pustaka .....	52
E. Kerangka Berfikir .....	58
F. Hipotesis .....	59

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	62
B. Desain Penelitian .....	62
C. Variabel Penelitian .....	64
D. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling .....	64
E. Definisi Operasional .....	66
F. Metode Pengumpulan Data .....	68
G. Instrument Penelitian .....	73
H. Validitas Dan Reliabilitas Instrument .....	74
I. Metode Analisis Data .....	75

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	77
1. Gambaran Hasil Kegiatan Penelitian .....	77
2. Hasil Uji Coba Instrument .....	86
B. Pembahasan .....	93

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	100
B. Saran .....	101

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Peserta Didik Dengan Percaya Diri Rendah Yang Terjadi di Kelas VIII SMP Negeri 22 Bandar Lampung .....	12
2. Populasi Penelitian.....	65
3. Definisi Operasional .....	67
4. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen .....	70
5. Kriteria Peserta Didik Korban Bullying.....	71
6. Indikator Korban <i>Bullying</i> .....	73
7. Skor <i>Pretest</i> Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII.....	81
8. Skor <i>Posttest</i> percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII.....	84
9. Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Percaya Diri Peserta Didik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong <i>Topdog Versus Underdog</i> .....	85
10. Hasil Perbandingan <i>Pretest, Posttest dan Gain Score</i> .....	85
11. Uji Validitas .....	87
12. Hasil Uji Coba Angket.....	88
13. Uji Reabilitas .....	89
14. Analisis Data Deskriptif.....	89
15. Uji Wilcoxon.....	91
16. Test Statistics .....	92

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir Penulisan.....	59
2. Pola <i>One-Grup-Posttest Design</i> .....	63
3. Hubungan Antara Variabel .....	64
4. Grafik <i>Pretest</i> Percaya Diri Peserta Didik Korban <i>Bullying</i> Kelas VIII.....	81
5. Grafik <i>Posttest</i> Percaya Diri Peserta Didik Korban <i>Bullying</i> Kelas VIII .....	84
6. Hasil Grafik Perbandingan <i>Pretest, Posttest dan Gain Score</i> .....	86
7. Kurva.....	93





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Penegasan Judul**

Untuk memberikan gambaran yang jelas dan untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong *Topdog Versus Underdog* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 22 Bandar Lampung”, penulis perlu memberikan penegasan dari pengertian atau istilah dari judul skripsi tersebut, yaitu sebagai berikut:

#### **1. Efektivitas**

Efektivitas adalah pencapaian tujuan secara tepat atau memilih tujuan-tujuan yang tepat dari serangkaian alternatif atau pilihan cara dan menentukan pilihan dari beberapa pilihan lainnya. Efektivitas juga bisa diartikan sebagai pengukuran keberhasilan dalam pencapaian tujuan-tujuan yang telah ditentukan. Sebagai contoh jika sebuah tugas dapat selesai dengan pemilihan cara-cara yang sudah ditentukan, maka cara tersebut adalah benar atau efektif.

#### **2. Konseling Individu**

Konseling individual merupakan proses interaktif yang dicirikan oleh hubungan yang unik antara guru bimbingan dan konseling (konselor) dengan

peserta didik (konseli) yang mengarah pada perubahan perilaku, konstruksi pribadi, kemampuan mengatasi situasi hidup dan keterampilan membuat keputusan. Konseling individual diberikan baik kepada peserta didik (konseli) yang datang sendiri maupun diundang. Peserta didik (konseli) yang diundang oleh guru bimbingan dan konseling (konselor) berdasarkan hasil *assessment*, *referral* dan observasi.<sup>1</sup>

### 3. Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong merupakan intervensi yang kuat, yang dapat digunakan untuk membantu konseli segala umur yang memiliki konflik dengan orang ketiga yang tidak hadir dalam proses konseling. Hal ini lebih baik dilakukan untuk mengatasi masalah dibandingkan konseli diajak bercerita tentang seberapa jahat, menyakitkan dan tidak menyenangkan orang yang menjadi sumber konflik. Pelaksanaan teknik ini dapat berupa monolog dimana orang yang diajak berbicara di kursi kosong tidak menjawab atau dapat berupa dialog, dimana orang tersebut menjawab seperti yang mungkin dijawab orang tersebut.<sup>2</sup>

Teknik kursi kosong bertujuan untuk membantu mengatasi konflik *interpersonal* dan *intrapersonal*. Teknik ini membantu konseli untuk keluar dari proses introyeksi. Pada teknik ini konselor menggunakan dua kursi, konselor meminta konseli untuk duduk disatu kursi dan berperan sebagai *topdog*, kemudian berpindah ke kursi lainnya dan menjadi *underdog*. Dengan

---

<sup>1</sup> Muh Farozin, et. al. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas* (Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan, 2016), h. 47.

<sup>2</sup> *Ibid*, h. 318-319.

teknik ini, introyeksi akan terlihat dan konseli dapat merasakan konflik yang ia rasakan secara lebih *real*. Konflik tersebut akan dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran tersebut. Teknik ini membantu konseli untuk merasakan perasaannya tentang konflik perasaan dengan mengalami secara penuh.<sup>3</sup>

#### 4. *Topdog Versus Underdog*

*Topdog* adalah orang yang menggunakan kekuatannya untuk menekan dan menakuti orang lain dan bekerja dengan kata “kamu harus” dan “kamu tidak boleh”. Sementara itu, *underdog* manipulatif dengan menjadi defensive, merengek dan menangis seperti bayi. *Underdog* bekerja dengan kata “saya mau” dan mencari alasan seperti “saya sudah berusaha keras”.

Teknik ini menggunakan dua kursi untuk membantu mengatasi konflik antara “yang saya inginkan” dan “yang seharusnya”. Satu kursi menjadi *topdog* (yang seharusnya) dan kursi yang lain menjadi *underdog* (yang saya inginkan).<sup>4</sup>

#### 5. **Percaya Diri**

Percaya diri adalah sikap positif individu yang memapukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan. Kurang percaya diri dapat menghambat dalam mengembangkan potensi diri. Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah akan bersikap ragu-ragu dalam membuat keputusan, malu-malu, selalu

---

<sup>3</sup> *Ibid*, h. 318.

<sup>4</sup> *Ibid*, Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, h. 320.

membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, canggung, serta sulit untuk menerima dirinya secara tulus.

## **B. Alasan Memilih Judul**

Setelah mempertimbangkan masalah yang muncul, ada beberapa alasan yang menjadi dasar bagi penulis memilih judul “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong *Topdog Versus Underdog* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 22 Bandar Lampung”. Alasan-alasan yang dimaksud yaitu:

1. Pentingnya penanganan terhadap peserta didik dengan percaya diri yang rendah seperti takut untuk maju ke depan kelas, karena jika tidak ditangani atau diatasi dengan baik akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri.
2. Menarik minat peneliti, karena di sekolah tersebut terdapat peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah.

## **C. Latar Belakang Masalah**

Dalam penelitian ini yang akan dibahas yaitu pada masa remaja yang menurut Papalia dan Olds masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.

Pergaulan remaja saat ini perlu mendapat sorotan yang utama karena pada masa sekarang pergaulan remaja sangat mengkhawatirkan dikarenakan



perkembangan arus modernisasi yang mendunia serta menipisnya moral serta keimanan seseorang khususnya remajanya pada saat ini. Hal ini sangat mengkhawatirkan bangsa karena ditangan generasi mudalah bangsa ini akan dibawa, baik buruknya bangsa ini sangat tergantung dengan generasi muda.<sup>5</sup>

Pergaulan remaja saat ini sangat mengkhawatirkan, bagi bangsa Indonesia yaitu krisis moral yang terjadi dikalangan remaja. Hal ini perlu diatasi agar tidak menyebabkan kemandulan dalam bangsa karena perlu diingat lagi bahwa masa depan bangsa sangat tergantung pada generasi muda. Upaya pencegahan yang perlu dilakukan oleh kita semua misalnya dengan memberikan pendidikan formal yang didalamnya ada suatu pendidikan moral, pendidikan keagamaan, serta pentingnya pendidikan budi pekerti yang harus dijalankan. Sebab baik buruk kelakuan seseorang bermula dari baik buruknya iman yang tertanam serta budi pekerti setiap individu.

Hal ini merupakan tanggung jawab seluruh elemen agar hal-hal seperti ini tidak terjadi dan dapat diatasi. Hal-hal yang dapat dilakukan yakni peran orang tua didalam keluarga dalam mengawasi tingkah laku anak, namun tidak berhak bertindak otoriter terhadap anak dan dapat menjalankan fungsi sebagai orang tua dengan baik diantaranya memberikan kasih sayang, pendidikan budi pekerti, serta mengajarkan cinta kasih terhadap sesama. Sehingga terjadi keselarasan antara anak dan dirinya serta lingkungan keluarganya.<sup>6</sup>

Bimbingan dan konseling di sekolah diselenggarakan untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik atau konseli agar mampu mengaktualisasikan potensi

---

<sup>5</sup> *Ibid*, h. 220.

<sup>6</sup> *Ibid*, h. 230-231.

dirinya atau mencapai perkembangan secara optimal. Fasilitasi dimaksudkan sebagai upaya memperlancar proses perkembangan peserta didik atau konseli, karena secara kodrati setiap manusia berpotensi tumbuh dan berkembang untuk mencapai kemandirian secara optimal.

Apalagi setiap peserta didik atau konseli memiliki potensi (kecerdasan, bakat, minat, kepribadian, kondisi fisik, latar belakang keluarga, serta pengalaman belajar) yang berbeda-beda, hal inilah yang menyebabkan peserta didik atau konseli memerlukan layanan pengembangan yang berbeda-beda. Perkembangan dari peserta didik atau konseli tidak lepas dari pengaruh lingkungan baik fisik, psikis, maupun sosial. Sifat yang melekat pada lingkungan adalah perubahan, perubahan yang terjadi dalam lingkungan yang dapat mempengaruhi gaya hidup warga masyarakat, termasuk peserta didik atau konseli.

Pada dasarnya peserta didik atau konseli memiliki kemampuan penyesuaian diri, baik dengan diri sendiri maupun lingkungan. Proses penyesuaian diri akan optimal jika difasilitasi oleh pendidik, termasuk guru bimbingan dan konseling atau konselor. Penyesuaian diri yang optimal mendorong peserta didik atau konseli mampu menghadapi masalah-masalah pribadi, sosial, belajar, dan karir.<sup>7</sup>

Pengembangan kompetensi hidup memerlukan sistem layanan pendidikan pada satuan pendidikan yang tidak hanya mengandalkan layanan pembelajaran mata pelajaran atau bidang studi dan manajemen saja, tetapi juga layanan khusus yang bersifat *psiko-edukatif* melalui layanan bimbingan dan konseling.

---

<sup>7</sup> *Ibid*, Muh Farozin, et. al. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas*, h. 1.

Berbagai aktivitas bimbingan dan konseling dapat diupayakan untuk mengembangkan potensi dan kompetensi hidup peserta didik atau konseli yang efektif serta memfasilitasi mereka secara sistematis, terprogram dan kolaboratif agar setiap peserta didik atau konseli benar-benar mencapai kompetensi perkembangan atau pola perilaku yang diharapkan.

Setiap peserta didik atau konseli satu dengan lainnya berbeda dalam hal kecerdasan, bakat, minat, kepribadian, kondisi fisik dan latar belakang keluarga serta pengalaman belajarnya. Perbedaan tersebut menggambarkan adanya variasi kebutuhan pengembangan secara utuh dan optimal melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling mencakup kegiatan yang bersifat pencegahan, perbaikan dan penyembuhan, pemeliharaan, serta pengembangan.

Layanan bimbingan dan konseling dalam implementasi kurikulum 2013 dilaksanakan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling sesuai dengan tugas pokoknya dalam upaya membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional dan khususnya membantu peserta didik atau konseli mencapai perkembangan diri yang optimal, mandiri, sukses, sejahtera dan bahagia dalam kehidupannya.

Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan kolaborasi dan sinergisitas kerja antara konselor atau guru bimbingan dan konseli, guru mata pelajaran, pimpinan sekolah, staf administrasi, orang tua, dan pihak lain yang dapat membantu kelancaran proses dan pengembangan peserta didik atau konseli secara utuh dan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Muh Farozin, et. al. *Pedoman Bimbingan Dan Konseling Pada pendidikan Dasar Pendidikan Menengah* (Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan, 2016), h. 1-2.

Layanan konseling perorangan atau individu dimaksudkan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dengan konseli. Dalam layanan itu masalah konseli dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatan konseli sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah konseli. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh, bahwa layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping atau dengan kata lain konseling merupakan layanan inti yang pelaksanaannya menuntut persyaratan dan mutu usaha yang benar-benar tinggi.<sup>9</sup>

Dalam penelitian ini menggunakan teknik-teknik yang berasal dari pendekatan Gestalt yang salah satunya yaitu *empty chair* (kursi kosong), ini digunakan untuk membangkitkan dialog bermuatan emosi yang kuat dengan individu-individu penting, meskipun tidak ada dalam kehidupan konseli, atau dua sisi atau dua dimensi dari seorang konseli, misalnya ketika konseli mengalami konflik batin tentang bagaimana cara menangani sebuah isi dan keuntungan yang mungkin didapat dari mewujudkan dan mendiskusikan dialog batin keluar bersama seorang konselor yang mendukung. Teknik ini dimaksudkan untuk memperluas kesadaran konseli tentang bagaimana keadaan dan menciptakan serta

---

<sup>9</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 288-289.



menginstruksikan makna baru atau makna yang telah direvisi untuk dapat beradaptasi dan mengakomodasi lingkungan dengan lebih baik.<sup>10</sup>

Didalam teknik ini konselor menggunakan dua kursi dan konseli berperan sebagai *topdog* (yang seharusnya) kemudian konselor meminta konseli untuk berpindah ke kursi lainnya dan menjadi *underdog* (yang saya inginkan). Kemudian konseli diminta berargumen sampai mencapai tujuan dimana konseli mencapai integrasi dari apa yang seharusnya (*topdog*) dan apa yang diinginkan (*underdog*). Dengan teknik ini, introyeksi akan terlihat dan konseli dapat merasakan konflik yang ia rasakan secara lebih *real*. Konflik tersebut akan dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran tersebut. Teknik ini juga membantu konseli untuk merasakan perasaannya tentang konflik perasaan dengan mengalami secara penuh.<sup>11</sup>

Apa lagi saat ini sudah memasuki era globalisasi yang begitu pesatnya perkembangan dan pengetahuan teknologi khususnya dibidang telekomunikasi, yang informasi dapat diperoleh dengan begitu mudahnya. Jika tidak bisa menyesuaikan maka akan menjadi tantangan dan masalah bagi seseorang bahkan juga bisa berpengaruh terhadap pendidikan peserta didik.

Dalam penelitian ini yang akan dibahas yaitu mengenai rendahnya percaya diri, seseorang yang percaya dirinya rendah akan merasa tidak ada kemauan yang timbul dalam dirinya dan tidak adanya usaha, merasa pesimis, selalu bergantung pada orang lain, mudah sekali menyerah, sulit menyesuaikan diri, selalu merasa tidak memiliki mental dan fisik yang menunjang, serta tidak mampu

<sup>10</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 113-114.

<sup>11</sup> *Ibid*, Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, h. 318-320.

memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya. Percaya diri merupakan perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya, dan agamanya yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif. Percaya diri adalah modal dasar bagi manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri.<sup>12</sup>

Hal ini di jelaskan dalam QS. Al-an'am ayat 116 yaitu:

وَإِنْ تَطَعُوا كَثْرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ ۚ إِنَّ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا  
تَخْرُصُونَ ﴿١١٦﴾

Artinya: “dan jika kamu menuruti kebanyakan orang-orang yang di muka bumi ini, niscaya mereka akan menyesatkanmu dari jalan Allah. mereka tidak lain hanyalah mengikuti persangkaan belaka, dan mereka tidak lain hanyalah berdusta (terhadap Allah). (Q.S. Al-an'am:116).<sup>13</sup>

Seseorang yang memiliki percaya diri akan optimis dalam melakukan semua aktifitasnya dan mempunyai tujuan yang realistis, atinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan yakin dan berhasil atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan.<sup>14</sup>

Seseorang juga mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berpikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berpikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan percaya diri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun percaya diri dengan memahami

<sup>12</sup> Nia Eftika, “Efektivitas Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018” h. 19.

<sup>13</sup> Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro), h. 516.

<sup>14</sup> *Ibid*, Nia Eftika, “Efektivitas Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018” h. 20.

dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Kelebihan yang ada dalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain. Percaya diri merupakan hal penting yang harus dimiliki remaja sehingga remaja mampu untuk mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan tugas perkembangannya.

Percaya diri yang rendah kadang kala muncul secara tiba-tiba pada seseorang ketika melakukan sesuatu hingga orang tersebut tidak mampu menunjukkan atau mengeluarkan kemampuan sesungguhnya secara optimal. Kurangnya percaya diri dapat diperbaiki sehingga tidak menghambat perkembangan individu dalam menjalankan tugas sehari-hari maupun dalam hubungan *interpersonal*. Percaya diri peserta didik yang rendah jika dibiarkan akan menghambat aktualisasi dalam kehidupannya, terutama dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya dan akan menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang telah dilakukan pada hari Kamis tanggal 28 Februari 2019 di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, maka hasil observasi di SMP Negeri 22 Bandar Lampung diperoleh data bahwa kelas VIII memiliki masalah tentang percaya diri yang rendah, hal ini diketahui dari pengamatan peneliti bahwa terdapat peserta didik yang takut untuk maju ke depan kelas untuk mengerjakan soal di papan tulis ataupun malu-malu untuk melakukan persentasi dan masih canggung untuk berbicara didepan umum. Adapun gambaran data awal peserta didik dengan percaya diri rendah kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung yaitu dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1**  
**Data Peserta Didik Dengan Percaya Diri Rendah Yang Terjadi di Kelas VIII**  
**SMP Negeri 22 Bandar Lampung**

No	Kriteria	Deskripsi	Jumlah Peserta Didik
1	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat percaya diri tinggi ditandai dengan: peserta didik yang optimis, tidak mudah menyerah, mandiri, mampu menyesuaikan diri, memiliki kemauan dan usaha, dan merasa memiliki mental dan fisik yang menunjang namun tidak bisa memanfaatkan kelebihan yang ia miliki.	20
2	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat percaya diri sedang ditandai dengan: peserta didik yang mandiri tidak mudah menyerah namun sulit menyesuaikan diri serta tidak dapat memanfaatkan kelebihan yang ia miliki.	10
3	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat percaya diri rendah ditandai dengan: peserta didik yang tidak mampu menyesuaikan diri, pesimis, mudah menyerah, bergantung pada orang lain, tidak ada kemauan dan usaha, tidak dapat memanfaatkan kelebihan yang dimiliki.	4
<b>Jumlah</b>			<b>34</b>

*Sumber: Data observasi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 22 Bandar Lampung*

Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat peserta didik dengan percaya diri yang rendah kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Data tersebut juga menunjukkan bahwa penanganan yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling



di SMP Negeri 22 Bandar Lampung terkait percaya diri yang rendah masih belum optimal.

Hal ini juga dikuatkan dari hasil wawancara dengan guru BK yaitu Ibu Dra.

Anita Subyanti yang menerangkan bahwa:

“Menurut saya, peserta didik dengan percaya diri yang rendah di sekolah ini masih cukup banyak, padahal kami telah melakukan beberapa tindakan terkait masalah tersebut seperti membiasakan peserta didik untuk tampil di depan umum seperti maju ke depan kelas dihadapan teman-teman sekelasnya, tetapi hasilnya masih belum optimal juga”

Selain wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, hasil wawancara dengan EDT kelas VIII J menyatakan bahwa:

“saya kurang suka dengan teman-teman yang mentertawakan atau bertingkah semena-mena jika salah satu dari kami maju ke depan kelas, itu menurut saya akan membuat semakin *down* atau tidak percaya diri”

Melihat fenomena tersebut maka sebagai praktisi bimbingan dan konseling, penulis mencoba untuk melakukan sebuah penelitian, dimana peneliti akan melakukan sebuah tindakan untuk membantu peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah di sekolah tersebut sesuai dengan data pra penelitian yang penulis dapatkan sebelumnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong *Topdog Versus Underdog* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”**.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan dalam latar belakang, maka diperoleh rumusan masalah yaitu Apakah layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020?

#### **E. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

##### **1. Tujuan Penelitian**

- a. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020.
- b. Tujuan khusus penelitian ini adalah mengetahui permasalahan peserta didik yang berdampak pada rendahnya percaya diri yang mereka miliki, serta mengetahui apakah percaya diri yang dialami peserta didik tersebut dapat ditangani menggunakan layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*.

##### **2. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, diantaranya yaitu:

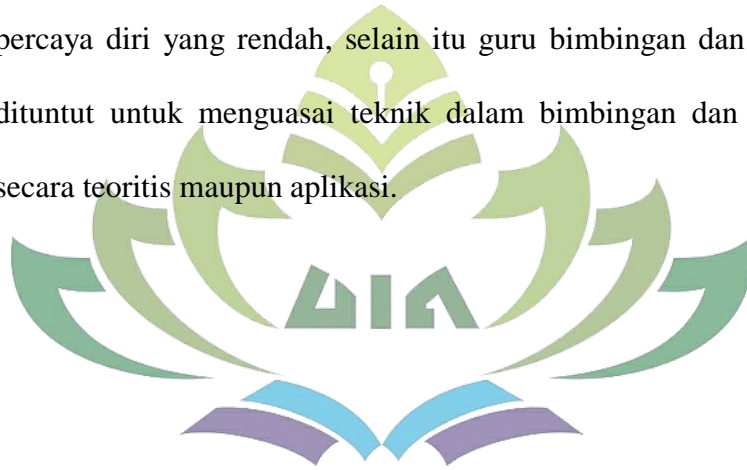
- a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini kedepannya diharapkan akan bermanfaat untuk menambah dan mengembangkan pengetahuan dalam bidang bimbingan

dan konseling di sekolah. Khususnya yang terkait dengan permasalahan peserta didik dengan percaya diri yang rendah.

b. Manfaat Praktis

Memberikan data empiris bahwa menangani peserta didik dengan percaya diri yang rendah di sekolah dapat ditangani dengan menggunakan layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*, sehingga guru bimbingan dan konseling di sekolah dapat memanfaatkan konseling tersebut untuk menangani peserta didik dengan percaya diri yang rendah, selain itu guru bimbingan dan konseling juga dituntut untuk menguasai teknik dalam bimbingan dan konseling baik secara teoritis maupun aplikasi.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konseling Individu**

##### **1. Pengertian Konseling**

secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberi nasehat, seperti penasehat hukum, penasehat perkawinan dan penasehat camping anak-anak pramuka. Kemudian nasehat itu berkembang kebidang-bidang bisnis, manajemen, otomotif, investasi dan finansial. Pengertian konseling dalam kegiatan-kegiatan seperti disebutkan sebelumnya, menekankan pada nasehat (*advise giving*), mendorong, memberi informasi, menginterpretasi hasil tes dan analisa psikologis.

Diantara konseling yang muncul kala itu yang menonjol adalah konseling pendidikan, jabatan dan hubungan sosial. Biasanya yang menjadi konseli adalah orang normal dan juga dapat memasuki batas bidang psikoterapi.

Glen E. Smith mendefinisikan konseling, yaitu suatu proses dimana konselor membantu konseli agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan kebutuhan individu.

Milton E. Hahn mengatakan bahwa konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seorang dengan seorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas



professional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli mampu memecahkan kesulitannya.<sup>15</sup>

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan situasi pertemuan tatap muka antara konselor dengan konseli yang berusaha memecahkan sebuah masalah dengan mempertimbangkannya bersama-sama sehingga konseli dapat memecahkan masalahnya berdasarkan penentuan sendiri. Pengertian ini menunjukkan bahwa konseling merupakan suatu situasi pertemuan tatap muka antara konselor dengan konseli, dimana konselor berusaha menolong konseli memecahkan masalah yang dihadapi konseli berdasarkan pertimbangan bersama-sama, tetapi penentuan pemecahan masalah dilakukan oleh konseli sendiri. Artinya bukan konselor yang memecahkan masalah konseli.<sup>16</sup>

## 2. Pengertian Individu

Individu merupakan unit terkecil pembentuk masyarakat. Dalam ilmu sosial, individu berarti juga bagian terkecil dari kelompok masyarakat yang tidak dapat dipisah lagi menjadi bagian yang lebih kecil. Sebagai contoh, suatu keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak. Ayah merupakan individu dalam kelompok sosial tersebut, yang sudah tidak dapat dibagi lagi kedalam satuan yang lebih kecil.

Pada dasarnya, setiap individu memiliki ciri-ciri yang berbeda. Individu yang saling bergabung akan membentuk kelompok atau masyarakat. Individu

---

<sup>15</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 17-18.

<sup>16</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h. 22.

tersebut akan memiliki karakteristik yang sama dengan kelompok dimana dirinya bergabung.

### 3. Pengertian Konseling Individu

Layanan konseling perorangan bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang pembimbing (konselor) terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Konseling perorangan berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dengan konseli yang membahas berbagai masalah yang dialami konseli. Pembahasan masalah dalam konseling perorangan bersifat holistic dan mendalam serta menyentuh hal-hal penting tentang diri konseli (sangat mungkin menyentuh rahasia pribadi konseli), tetapi juga bersifat spesifik menuju kearah pemecahan masalah.

Melalui konseling perorangan, konseli akan memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya.<sup>17</sup>

Konseling individual merupakan proses interaktif yang dicirikan oleh hubungan yang unik antara guru bimbingan dan konseling (konselor) dengan peserta didik (konseli) yang mengarah pada perubahan perilaku, konstruksi pribadi, kemampuan mengatasi situasi hidup dan keterampilan membuat keputusan. Konseling individual diberikan baik kepada peserta didik (konseli) yang datang sendiri maupun diundang. Peserta didik (konseli) yang diundang

---

<sup>17</sup> Ibid, Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, h. 157-158.

oleh guru bimbingan dan konseling (konselor) berdasarkan hasil *assessment*, *referral* dan observasi.

Pelaksanaan konseling individual dapat dilakukan secara langsung berhadapan-hadapan atau melalui media elektronik (*e-counseling*) antara lain: telepon, *chatting*, *e-mail*, *web* dan *skype*. Konseling melalui media elektronik perlu mempertimbangkan kapasitas guru bimbingan dan konseling (konselor) dalam menangani kendala komunikasi yang tidak memperlihatkan ekspresi peserta didik (konseli) selama konseling berlangsung. Konseling individual harus dilakukan dalam suasana yang aman dan nyaman bagi peserta didik (konseli). Konseling individual berhadapan langsung dan harus diselenggarakan dalam ruangan yang memberi rasa aman dan nyaman bagi peserta didik (konseli), begitu pula melalui *e-counseling* juga harus terproteksi.<sup>18</sup>

#### 4. Tujuan Konseling Individu

Tujuan konseling individu adalah memfasilitasi peserta didik (konseli) melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya.<sup>19</sup>

Adapun tujuan yang lainnya yaitu agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain,

---

<sup>18</sup> Ibid, Muh Farozin, et. al. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas*, h. 47.

<sup>19</sup> Ibid, h. 48.

konseling perorangan bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli.<sup>20</sup>

## 5. Fungsi Konseling Individu

### a. Fungsi Pencegahan

Melalui fungsi ini, dimaksudkan untuk mencegah timbulnya masalah pada diri peserta didik (konseli) sehingga mereka terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.

### b. Fungsi Pemahaman

Melalui fungsi ini, pelayanan dilaksanakan dalam rangka memberikan pemahaman tentang diri peserta didik (konseli) beserta permasalahannya dan juga lingkungannya oleh konseli itu sendiri dan oleh pihak-pihak yang membantunya (pembimbing).

### c. Fungsi Pengentasan

Peserta didik yang mengalami masalah dianggap berada dalam suatu kondisi atau keadaan yang tidak menyenangkan sehingga perlu diangkat atau dikeluarkan dari kondisi atau keadaan tersebut. Masalah yang dialami peserta didik juga merupakan suatu keadaan yang tidak disukainya. Oleh sebab itu, ia harus dientaskan atau diangkat dari keadaan yang tidak disukainya. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut pada hakikatnya merupakan upaya pengentasan.

---

<sup>20</sup> Ibid, Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, h. 158.

d. Fungsi Pemeliharaan

Menurut Prayitno dan Erman Amti fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik (positif) yang ada pada diri individu (peserta didik), baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.

e. Fungsi Penyaluran

Setiap peserta didik hendaknya memperoleh kesempatan untuk mengembangkan diri sesuai dengan keadaan pribadinya masing-masing yang meliputi bakat, minat, kecakapan, cita-cita dan lain sebagainya. Fungsi ini berupaya mengenali masing-masing peserta didik secara perorangan, selanjutnya memberikan bantuan menyalurkan kearah kegiatan atau program yang dapat menunjang tercapainya perkembangan yang optimal.

f. Fungsi Penyesuaian

Melalui fungsi ini, dapat membantu terciptanya penyesuaian antara peserta didik dengan lingkungannya. Dengan perkataan lain, melalui fungsi ini dapat membantu peserta didik memperoleh penyesuaian diri secara baik dengan lingkungannya, terutama lingkungan sekolah dan madrasah bagi para peserta didik.

g. Fungsi Pengembangan

Melalui fungsi ini, pelayanan diberikan kepada para peserta didik untuk membantu para peserta didik dalam mengembangkan keseluruhan potensinya secara lebih terarah. Dengan perkataan lain, untuk membantu



para peserta didik agar berkembang sesuai dengan potensinya masing-masing.

#### h. Fungsi Perbaikan

Dalam fungsi ini peserta didik yang memiliki masalah yang mendapat prioritas untuk diberikan bantuan, sehingga diharapkan masalah yang dialami oleh peserta didik tidak terjadi lagi pada masa yang akan datang.

#### i. Fungsi Advokasi

Membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian.<sup>21</sup>

### 6. Proses Konseling Individu

#### a. Tahap Awal Konseling

Tahap ini terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian atau masalah konseli. Adapun proses konseling tahap awal dilakukan konselor sebagai berikut:

##### 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli.

Hubungan konseli yang bermakna ialah jika konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working relationship* hubungan yang berfungsi, bermakna dan berguna. Keberhasilan proses konseling amat ditentukan oleh keberhasilan tahap awal ini.

---

<sup>21</sup> *Ibid*, h. 36-47.

Kunci keberhasilannya terletak pada: Pertama, keterbukaan konselor. Kedua, keterbukaan konseli. Ketiga, konselor mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling. Dengan demikian, maka proses konseling akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling.

## 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah.

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerja sama antara konselor dengan konseli akan dapat mengangkat isu, kepedulian atau masalah yang ada pada konseli.

Sering konseli tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah konseli. Demikian pula konseli tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

## 3) Membuat penaksiran dan penjajakan.

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli dan dia menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

#### 4) Menegosiasikan kontrak.

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli. Hal itu berisi: Kontrak waktu, berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh konseli dan apakah konselor tidak keberatan. Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya dan konseli apa pula. Kontrak kerjasama, yang dilakukan dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan konseli dan konselor, artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjang dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli *thok*. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab konseli dan ajakan untuk kerjasama dalam proses konseling.

#### b. Tahap Pertengahan Konseling (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: penjelajahan masalah konseli, membantu apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli akan membantu konseli memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dengan sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri konseli menuju perubahan. Tanpa perspektif maka konseli sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan tahap pertengahan ini yaitu:

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu dan kepedulian konseli lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar konselinya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan penilaian kembali dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika konseli bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula dengan berbagai alternatif.

- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara.

Hal ini bisa terjadi jika: Pertama, konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreatifitas konselor dituntut pula untuk membantu konseli menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

- 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan konseli agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal, yaitu:

- 1) Menurunnya kecemasan konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi konseli sudah berfikir realistis dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir ini adalah sebagai berikut:

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai.

Konseli dapat melakukan keputusan tersebut karena sejak awal sudah menciptakan berbagai alternative dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu dia putuskan alternative nama yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan diluar diri. Saat ini dia sudah berfikir realistis dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.



b) Terjadinya *transfer of learning* pada diri konseli.

Konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya konseli mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

c) Melaksanakan perubahan perilaku.

Pada akhir konseling konseli sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

d) Mengakhiri hubungan konseling.

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan konseli. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli, yaitu: Pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling. Kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling. Ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Beberapa indikator keberhasilan konseling adalah: menurunnya kecemasan konseli, mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis dan berguna, harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah bisa mengecek hasil pelaksanaan rencananya.

Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal, yaitu: konseli menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya, konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya, dan menilai proses dan tujuan konseling.<sup>22</sup>

Dalam proses konseling individu ini peneliti menggunakan pendekatan Gestalt. Pendekatan Gestalt yaitu terapi yang termasuk dalam terapi *phenomenological-existential* yang diprakarsai oleh Frederick (Fritz) and Laura Perls pada tahun 1940-an. Pendekatan ini mengajarkan konselor dan konseli metode kesadaran fenomenologi, yaitu bagaimana individu memahami, merasakan dan bertindak serta membedakannya dengan interpretasi terhadap suatu kejadian dan pengalaman masa lalu.<sup>23</sup>

## 7. Macam-macam Layanan Bimbingan Konseling

Prayitno, menjelaskan bahwa layanan bimbingan konseling mencakup sembilan jenis layanan, yaitu:

### a. Layanan Orientasi

Layanan orientasi yaitu layanan konseling yang memungkinkan klien memahami lingkungan yang baru dimasukinya untuk mempermudah dan memperlancar berperannya klien dalam lingkungan baru tersebut.

### b. Layanan Informasi

Layanan informasi yaitu layanan konseling yang memungkinkan klien menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat dipergunakan

<sup>22</sup> *Ibid*, Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, h. 50-54.

<sup>23</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, h. 285.

sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan klien.

c. Layanan Penempatan Dan Penyaluran

Layanan penempatan dan penyaluran yaitu layanan konseling yang memungkinkan klien memperoleh penempatan dan penyaluran yang sesuai dengan bakat dan kemampuan masing-masing.

d. Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten yakni layanan konseling yang memungkinkan klien mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi pelajaran yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya.

e. Layanan Konseling Individual

Konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli/klien. Konseli/klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat dipecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan ketrampilan psikologi. Konseling ditujukan pada individu yang normal, yang menghadapi kesukaran dalam mengalami masalah pendidikan, pekerjaan dan sosial dimana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri. Dapat disimpulkan bahwa konseling hanya ditujukan pada individu-individu yang sudah menyadari kehidupan pribadinya.

f. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli/klien. Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran.

g. Layanan Konseling Kelompok

Strategi berikutnya dalam melaksanakan program BK adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.

h. Layanan Mediasi

Layanan mediasi yakni layanan konseling yang memungkinkan permasalahan atau perselisihan yang dialami klien dengan pihak lain dapat terentaskan dengan konselor sebagai mediator.

i. Layanan Konsultasi

Pengertian konsultasi dalam program BK adalah sebagai suatu proses penyediaan bantuan teknis untuk konselor, orang tua, administrator dan konselor lainnya dalam mengidentifikasi dan memperbaiki masalah yang membatasi efektivitas peserta didik atau sekolah. konseling atau psikoterapi sebab konsultasi tidak merupakan layanan yang langsung

ditujukan kepada klien, tetapi secara tidak langsung melayani klien melalui bantuan yang diberikan orang lain.<sup>24</sup>

## **B. Teknik Kursi Kosong *Topdog Versus Underdog***

### **1. Pengertian Teknik Kursi Kosong *Topdog Versus Underdog***

Teknik kursi kosong merupakan intervensi yang kuat, yang dapat digunakan untuk membantu konseli segala umur yang memiliki konflik dengan orang ketiga yang tidak hadir dalam proses konseling. Misalnya konflik dengan saudara kandung, guru, orang tua, teman, atasan, dan pasangan.

Konseli diajak berbicara secara langsung dengan orang yang menjadi sumber konflik seperti orang tersebut hadir dikursi kosong. Hal ini lebih baik dilakukan untuk mengatasi masalah dibandingkan konseli diajak bercerita tentang seberapa jahat, menyakitkan dan tidak menyenangkan orang yang menjadi sumber konflik.

Kursi kosong efektif digunakan untuk menyelesaikan *unfinished business* (urusan yang tidak selesai) dengan orang yang dicintai. Konseli diminta untuk berbicara dengan orang yang dicintai yang telah meninggalkannya seperti orang tersebut hadir dikursi kosong.

Pelaksanaan teknik ini dapat berupa monolog dimana orang yang diajak berbicara dikursi kosong tidak menjawab atau dapat berupa dialog dimana orang tersebut menjawab seperti yang mungkin dijawab orang tersebut.

---

<sup>24</sup> Prof. Dr. H. Prayitno, M.Sc.Ed, Drs. Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 253-307.

Teknik ini menggunakan dua kursi untuk membantu mengatasi konflik. Dimana satu kursi menjadi *topdog* (yang seharusnya) dan kursi yang lain menjadi *underdog* (yang saya inginkan). Konseli diminta untuk mengatakan argument yang terbaik dengan posisi *topdog* (yang seharusnya) dan pindah ke kursi *underdog* (yang saya inginkan). Kemudian konseli diminta berargument sampai mencapai poin dimana konseli mencapai integrasi dari apa yang seharusnya (*topdog*) dan apa yang diinginkan (*underdog*).<sup>25</sup>

Teknik kursi kosong ini, teknik yang berasal dari pendekatan Gestalt. Teori Gestalt sendiri bermaksud untuk mencegah dikotomi yang mengakibatkan putusnya hubungan antara individu dengan lingkungannya. Menurut definisinya, Gestalt memasukkan penciptaan dan dekonstruksi keseluruhan dan teknik kursi kosong merefleksikan pengintegrasian kutub-kutub, artinya dengan mengekspresikan kedua sisi isunya sekaligus, seseorang dapat mengatasi konflik antara nilai-nilai, pikiran-pikiran, perasaan-perasaan dan tindakan-tindakan.<sup>26</sup>

## 2. Tujuan Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong bertujuan untuk membantu mengatasi konflik *interpersonal* dan *intrapersonal*. Teknik ini membantu konseli untuk keluar dari proses *introeksi*. Pada teknik ini konselor menggunakan dua kursi. Konselor meminta konseli untuk duduk di satu kursi dan berperan sebagai *topdog* (yang seharusnya). Kemudian berpindah ke kursi lainnya dan menjadi *underdog* (yang saya inginkan). Dialog dilakukan secara berkesinambungan

---

<sup>25</sup> *Ibid*, h. 318-320.

<sup>26</sup> *Ibid*, Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 117.



pada dua peran tersebut. Dengan teknik ini, introyeksi akan terlihat dan konseli dapat merasakan konflik yang ia rasakan secara lebih *real*. Konflik tersebut akan dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran tersebut. Teknik ini membantu konseli untuk merasakan perasaannya tentang konflik perasaan dengan mengalami secara penuh.<sup>27</sup>

*Empty chair* (kursi kosong) digunakan untuk membangkitkan dialog bermuatan emosi yang kuat dengan individu-individu penting, meskipun tidak ada dalam kehidupan konseli, atau dua sisi atau dua dimensi dari seorang konseli, misalnya ketika konseli mengalami konflik batin tentang bagaimana cara menangani sebuah isu dan keuntungan yang mungkin didapat dari mewujudkan dan mendiskusikan dialog batin keluar bersama seorang konselor yang mendukung.

Teknik ini dimaksudkan untuk memperluas kesadaran konseli tentang berbagai keadaan dan menciptakan serta menginstruksikan makna baru atau makna yang telah direvisi untuk dapat beradaptasi dan mengakomodasi lingkungan dengan lebih baik.<sup>28</sup>

### 3. Kegunaan Teknik Kursi Kosong

Teknik ini biasanya digunakan pada kasus-kasus seperti: *introyeksi* diri orang tua *versus* diri anak, bagian diri yang bertanggung jawab *versus* bagian diri yang implusif, orang yang puritan *versus* orang yang ekspresif, orang yang agresif *versus* orang yang pasif, diri yang otonom *versus* diri yang

---

<sup>27</sup> *Ibid*, h. 318.

<sup>28</sup> *Ibid*, Bradley T. Erford, 40 *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, h. 114.

tergantung, anak baik *versus* anak nakal, orang yang bekerja keras *versus* orang yang menghindari pekerjaan.<sup>29</sup>

Teknik ini dapat digunakan untuk masalah *interpersonal* maupun *intrapersonal*. Konselor profesional dapat menggunakan teknik ini untuk membantu individu-individu agar menjadi sadar akan perasaan-perasaan yang ada dibawah permukaan namun masih dapat memiliki efek pada kesejahteraan konseli.

Croase menemukan teknik kursi kosong berguna dalam menangani konseli yang memiliki urusan yang belum selesai. Dengan membawa masa lalu kesini dan sekarang, konselor profesional dapat membantu konseli menyelesaikan masalah-masalah yang dimilikinya dengan orang-orang yang sudah meninggal atau yang tidak menjadi bagian hidupnya lagi. Konselor profesional menyuguhkan tempat yang aman dan nyaman bagi konseli untuk mengekspresikan perasaan cinta atau marah untuk orang atau orang-orang yang dipilihnya.

Coker mendukung penggunaan teknik kursi kosong oleh konselor sekolah profesional. Jika konselor sekolah profesional ingin menggunakan teknik ini dengan seorang remaja yang memiliki konflik dengan orang lain, konselor pertama-tama meminta peserta didik itu untuk memberikan deskripsi sejelas-jelasnya tentang orang itu. Peserta didik duduk disalah satu kursi dan perlu membayangkan orang itu ada dikursi kosong didepannya. Konselor profesional kemudian memerintahkan peserta didik itu untuk

---

<sup>29</sup> *Ibid*, Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, h. 319.

mendeskripsikan konfliknya dan mengatakan apa yang ingin dikatakan kepada orang dengan siapa ia memiliki konflik. Coker mengatakan bahwa teknik berguna untuk remaja dan khususnya dengan mereka yang merasakan satu hal dikepalanya dan hal lain dihatinya.<sup>30</sup>

Beberapa penelitian mengeksplorasi penggunaan teknik kursi kosong dalam memfasilitasi keterbangkitan emosi, urusan yang belum selesai, dan pemanfaatan.

M.E Young juga memberikan kritik terhadap teknik kursi kosong. Ia memperingatkan para konselor profesional untuk tidak menggunakan teknik ini dengan konseli yang memiliki masalah dalam mengendalikan emosi mereka karena teknik ini dapat menumpahkan perasaan-perasaan yang sangat kuat. Young juga mengatakan bahwa konselor profesional yang belum berpengalaman dengan teknik ini bekerja dibawah pengawasan konselor profesional yang lebih berpengalaman dan lebih berpengetahuan luas.<sup>31</sup>

#### **4. Langkah-langkah Dan Pelaksanaan Teknik Kursi Kosong**

Setelah membangun hubungan terapeutik dan membangun kepercayaan dengan konseli, konselor profesional dapat menggunakan teknik kursi kosong selama sebuah sesi dengan konseli. Mengimplementasikan metode ini melibatkan enam langkah, yang menurut M.E. Young, yaitu:

- a. Dilangkah pertama, konselor profesional menjelaskan mengapa teknik ini akan digunakan sebagai upaya untuk menumpas permasalahan apapun yang mungkin dimiliki konseli. Konselor profesional menata

---

<sup>30</sup> *Ibid*, Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, h. 127.

<sup>31</sup> *Ibid*, h. 128-129.

dua buah kursi yang saling berhadapan secara langsung, kursi-kursi itu merepresentasikan kedua polaritas. Untuk konseli menjadi sadar akan perasaan-perasaan diseperti polaritas ini penting sebelum melanjutkan langkah berikutnya. Dalam langkah-langkah selanjutnya, konseli akan duduk disalah satu kursi yang merepresentasikan salah satu sisi polaritas dan menghadap kursi kosong yang merepresentasikan sisi yang berlawanan. Selama konseli mengekspresikan perasaan-perasaannya diseperti salah satu sisi dari polaritas itu, konseli pindah kekursi yang berkorespondensi.

- b. Dilangkah kedua, konselor profesional bekerja bersama konseli untuk memperdalam pengalaman itu. Konselor profesional mulai dengan memerintahkan konseli untuk memilih sisi polaritas kepada siapa konseli memiliki perasaan paling kuat. Konseli kemudian diberi waktu untuk mengenal dengan baik dan bahkan untuk menjadi lebih sadar akan perasaannya. Konselor profesional perlu membantu konseli untuk tetap di sini dan sekarang dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang membawa konseli ke saat ini. Contohnya, jika konseli mengatakan “rasanya waktu itu saya benar-benar ingin meninjunya”, konselor dapat bertanya “apakah saat ini anda menyadari kemarahan itu?”.
- c. Dilangkah ketiga, tujuan bagi konseli adalah untuk mengekspresikan sisi polaritas yang paling menonjol. Selama pengekspresian, konselor profesional tidak boleh bersikap menghakimi. Konseli seharusnya

mempraktikan pengalamannya dan bukan sekedar mendeskripsikannya. Konselor profesional dapat mendorong ini dengan menginstruksikan konseli untuk menggunakan *gesture* atau ekspresi vokal yang dilebih-lebihkan. Dalam langkah ini, konselor profesional seharusnya menanyakan pertanyaan “apa” dan “bagaimana” dan bukan pertanyaan “mengapa” untuk terus memperdalam pengalaman. Begitu konseli telah sampai pada titik yang dilihat oleh konselor sebagai tempat yang tepat untuk berhenti, konselor memerintahkan konseli untuk berganti kursi. Titik berhenti hanya dapat ditentukan oleh konselor profesional dan terjadi ketika konseli sudah mentok atau tampaknya sudah mengekspresikan dirinya secara penuh.

- d. Langkah keempat dalam menggunakan teknik kursi kosong adalah kontra-ekspresi. Konselor profesional membantu memperdalam pengalaman bagi konseli dengan mendorongnya untuk mengekspresikan argument sebaliknya dan dengan membangkitkan respon emosional.
- e. Dilangkah kelima, konselor profesional memerintahkan konseli bertukar-tukar peran sampai ditentukan (oleh konselor profesional atau konseli) bahwa masing-masing sisi dari masalah itu telah diartikulasikan semua. Hal ini memungkinkan konseli untuk menjadi sadar akan kedua sisi polaritas.

- f. Langkah keenam dan yang terakhir dari teknik kursi kosong memfokuskan pada membuat konseli menyetujui sebuah rencana tindakan. Konselor profesional dapat memberikan pekerjaan rumah sebagai cara untuk membuat konseli menginvestigasi kedua sisi dikotomi.<sup>32</sup>

Adapun pelaksanaan untuk pemberian bantuan terhadap konseli korban *bullying*, yaitu sebagai berikut:

- a. Konseli diminta untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan atau perasaan yang bertentangan dengan diri konseli.
- b. Konselor menyediakan dua kursi untuk konseli, dan menandai mana kursi *topdog* dan mana kursi *underdog*.
- c. Konselor memberi tahu aturan yang harus dilakukan dan dipatuhi oleh konseli.
- d. Konseli diminta agar bisa menghadapi pada suatu situasi, dimana dan kapan harus berperan sebagai *topdog* dan *underdog*.
- e. Saat bermain peran dalam teknik kursi kosong, konseli diminta agar bersungguh-sungguh memainkan perannya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.
- f. Setelah proses berakhir, konseli diminta untuk melakukan diagnosis perasaan yang dialaminya.
- g. Lalu melakukan evaluasi keefektivan tingkat keberhasilan dalam pengungkapan masalah konseli.

---

<sup>32</sup> *Ibid*, h. 118-120.



## 5. Variasi-variasi Teknik Kursi Kosong

Vemon dan Clemente mengilustrasikan teknik ini untuk digunakan dengan anak-anak. Dalam metode ini, konselor profesional memerintahkan anak itu untuk memainkan sisi konfliknya. Jika konfliknya intrapersonal, konselor profesional memerintahkan anak itu untuk memilih salah satu sisi untuk mulai. Setelah anak itu mengekspresikan dirinya, konselor profesional meminta anak untuk pindah kekursi kosong dan mengekspresikan sisi yang berlawanan dari masalah itu. Memerintahkan anak untuk bertukar-tukar kursi perlu dilakukan sampai kedua sisi diekspresikan secara adekuat. Jika anak itu mengalami kesulitan untuk berbicara kepada sebuah kursi, gunakan perekam sebagai pengganti kursi.

Variasi lain dari kursi kosong adalah dialog khayalan. Contohnya, jika seorang konseli memiliki banyak keluhan somatis, konselor profesional dapat memerintahkan konseli untuk bercakap-cakap dengan bagian tubuh sebagai upaya untuk menemukan apakah sakitnya memberikan keuntungan untuk konseli. Dengan menjadi sadar akan keuntungannya, konseli mungkin akan mampu mengatasi masalahnya.

Forced catastrophes (malapetaka yang dipaksakan) adalah variasi teknik kursi kosong lainnya, tetapi variasi ini seharusnya digunakan dengan hati-hati, khususnya jika bekerja bersama individu-individu yang mengalami kecemasan. Ini dapat digunakan dengan konseli yang selalu mengharapkan yang terburuk. Konselor profesional bekerja bersama konseli dan bersikeras agar konseli menghadapi skenario yang seburuk-buruknya, bahkan jika hal itu

mustahil terjadi. Konselor profesional membantu konseli untuk mengekspresikan emosi-emosi yang menyertai situasi mimpi buruk itu.<sup>33</sup>

## 6. Kelebihan Dan Kekurangan Teknik Kursi Kosong

### a. Kelebihan

- 1) Konseli berperan aktif dalam konseling sebagai *topdog* (yang seharusnya) dan *underdog* (yang saya inginkan).
- 2) Jika potensi yang dimiliki konseli bagus, maka hal itu memotivasi konseli untuk berubah menjadi lebih baik.
- 3) Dapat digunakan untuk membantu konseli yang mengalami konflik-konflik *internal* yang hebat. Seperti rasa kurang percaya diri, tertekan oleh keadaan lingkungan, dan lain-lain.

### b. Kekurangan

- 1) Tidak semua konseli mampu memerankan menjadi orang lain.
- 2) Konseli sering kali tidak jujur terhadap perasaannya sendiri sehingga menghambat dalam penggunaan teknik ini.
- 3) Banyak konseli yang tidak bisa berperan sebagai posisi *topdog* (yang seharusnya).
- 4) Tidak semua konseli bisa mengungkapkan perasaannya dengan baik pengalamannya saat konseling “*here and now*”.

---

<sup>33</sup> *Ibid*, h. 120-121.

## C. Percaya Diri

### 1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri. Orang yang percaya akan dirinya dan yakin akan kemampuan dirinya, maka ia akan dapat meyakinkan orang lain untuk percaya kepadanya.<sup>34</sup>

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Percaya diri adalah mandiri, tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, ambisius, optimis, tidak pemalu, yakin dengan pendapatnya sendiri dan tidak berlebihan. Orang yang percaya diri memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri. Meskipun kepercayaan diri diidentikkan dengan kemandirian orang yang kepercayaan dirinya tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan interpersonal. Rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya-

---

<sup>34</sup> Rosita, Pola Asuh Orang Tua (Jakarta: Gramedia, 2007), h.6.

upaya tertentu dapat dilakukan untuk membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri.<sup>35</sup>

Definisi percaya diri menurut beberapa para ahli, yaitu:

- a. Lauster menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak perlu merasa terlalu cemas dalam melakukan tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya, bertanggung jawab atas segala perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain serta memiliki dorongan untuk menciptakan prestasi.
- b. Menurut Al Uqshari percaya diri adalah salah satu kunci kesuksesan hidup individu. Karena tanpa adanya rasa percaya diri, individu tidak akan sukses dalam berinteraksi dengan orang lain. Di samping itu, tanpa adanya rasa percaya diri, individu niscaya tidak akan bias mencapai keinginan yang diidam-idamkan. Karena pada prinsipnya rasa percaya diri secara alami bisa memberikan individu efektifitas kerja, kesehatan lahir batin, kecerdasan, keberanian, daya kreatifitas, jiwa petualang, kemampuan mengambil keputusan yang tepat, kontrol diri, kematangan etika, rendah hati, toleran, rasa puas dalam diri maupun jiwa, serta ketenangan jiwa.
- c. Enung Fatimah mengartikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan

---

<sup>35</sup> Siska Sudharjo. Esty Ayu Punama Ningsih, *Jurnal Psikologi Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal* (Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 2003).

penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, tetapi rasa percaya diri hanya merujuk pada adanya perasaan yakin mampu, memiliki kompetensi dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

- d. Menurut Barbara De Angelis, percaya diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Percaya diri atau keyakinan diri diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupannya, serta bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacup ada konsep diri.
- e. Thursam Hakim mengartikan percaya diri sebagai keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan dan kompetensi yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai semua tujuan dalam hidupnya.<sup>36</sup>

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membantunya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Kepercayaan diri juga membutuhkan hubungan dengan orang lain disekitar lingkungannya

---

<sup>36</sup> Ibid, Mukhammad Fikri Fatoni , “Teknik Kursi Kosong Untuk meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying Di UIN Sunan Ampel Surabaya” h. 34-36.

dan semuanya itu mempengaruhi pertumbuhan rasa percaya diri. Ditambah lagi bahwa sesungguhnya besar kecil kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya.

## 2. Ciri-ciri Percaya Diri

### a. Ciri-ciri individu yang percaya diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah:

- 1) Percaya akan kompetensi dan kemampuan diri.
- 2) Optimis.
- 3) Tidak mudah menyerah.
- 4) Mampu menyesuaikan diri kepada siapa saja.
- 5) Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
- 6) Tidak mudah tergantung/mengharapkan bantuan orang lain.
- 7) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.
- 8) Mampu memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya.

### b. Ciri-ciri individu yang kurang percaya diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri diantaranya yaitu:

- 1) Tidak ada kemauan dan usaha.
- 2) Sulit menyesuaikan diri.



- 3) Tergantung pada orang lain.
- 4) Pesimis, mudah menilai sesuatu dari sisi negative.
- 5) Mudah menyerah.
- 6) Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).
- 7) Tidak dapat memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya.<sup>37</sup>

Dilihat dari ciri-cirinya peserta didik yang mengalami sikap kurang percaya diri dapat dilihat dari:

- a. selalu merasa tidak yakin akan dirinya dalam melakukan suatu tindakan dan mengambil keputusan dalam menjawab pertanyaan.
- b. Selalu mengeluh apabila tidak bisa mengerjakan tugas.
- c. Mudah putus asa, karena tidak memiliki tekad yang kuat dan tidak memiliki solusi untuk menjawab tugas.
- d. Selalu merasa gelisah apabila disuruh maju ke depan untuk menjawab pertanyaan.<sup>38</sup>

Ciri-ciri percaya diri menurut pendapat Lauster dalam teorinya menyatakan jika ciri-ciri yang terdapat pada orang yang mempunyai rasa percaya diri yaitu : mandiri, tidak egois atau mementingkan diri sendiri, toleran, ambisius, optimis, yakin dengan pendapatnya sendiri, dan tidak

<sup>37</sup> Ibid, Nia Eftika, “Efektivitas Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018” h. 27-28.

<sup>38</sup> Gede Agus Supriadi, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum W.M.P, “Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Menghadapi Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”. E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling, Volume: 2 No 1 (Tahun 2014), h. 2-3.

berlebihan. Taylor juga menambahkan jika orang yang percaya diri adalah mereka yang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri.<sup>39</sup>

### 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, antara lain:

#### a. Keadaan fisik

Apabila seseorang memiliki jasmani yang kurang sempurna maka timbullah perasaan tidak enak pada dirinya karena merasa tidak atau kurang berharga untuk dibandingkan dengan sesamanya. Perasaan demikian itu dapat disebut rasa rendah diri. Perasaan rendah diri ini selanjutnya menyebabkan orang tersebut menjadi kurang percaya diri.

#### b. Konsep diri

Konsep diri (self concept) adalah citra total dari diri kita sendiri, apa yang kita yakini tentang siapa sebenarnya kita, gambaran keseluruhan dari kemampuan dan sifat kita. Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi diri individu dalam berhubungan dengan orang lain. Langkah awal untuk menemukan rasa percaya diri adalah pemahaman diri yaitu pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan diri sendiri.<sup>40</sup>

Menurut Anthony terdapat 2 faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu, yaitu:

<sup>39</sup> Ibid, Mukhammad Fikri Fatoni, "Teknik Kursi Kosong Untuk meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying Di UIN Sunan Ampel Surabaya" h. 37.

<sup>40</sup> Ibid, Nia Eftika, "Efektivitas Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018" h. 28.

- a. Faktor internal
  - 1) Konsep diri.
  - 2) Kondisi fisik.
  - 3) Kegagalan dan kesuksesan.
  - 4) Pengalaman hidup.
- b. Faktor eksternal
  - 1) Lingkungan.
  - 2) Pendidikan.
  - 3) Pengalaman hidup.
  - 4) Bekerja.<sup>41</sup>

Ada dua faktor yang bisa menyebabkan peserta didik bisa mengalami rasa percaya diri yang rendah yaitu seperti:

- a. Faktor dari dalam diri peserta didik (*intern*) ini berarti bahwa dalam diri individu tersebut sudah tertanam suatu sikap kurang mempunyai rasa percaya diri sehingga dalam melaksanakan suatu hal peserta didik tersebut merasakan suatu ketegangan yang sangat tinggi dan membuat peserta didik tersebut merasa tidak nyaman.
- b. Faktor dari luar diri peserta didik atau lingkungan (*eksteren*) seperti dalam proses belajar mengajar peserta didik akan merasa takut dan cemas jika dia diminta untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh gurunya karena dia merasa jawaban yang diberikannya salah,

---

<sup>41</sup> Ibid, Mukhammad Fikri Fatoni , “Teknik Kursi Kosong Untuk meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying Di UIN Sunan Ampel Surabaya” h. 40-41.

disamping itu individu juga sering meminta pendapat dari orang lain dalam mengambil suatu keputusan.<sup>42</sup>

#### **4. Faktor-faktor Penyebab Kurang Percaya Diri**

Secara umum ada 3 faktor yang mempengaruhi seseorang kurang percaya diri, antara lain :

##### **a. Kurang Mengenal Diri**

Setelah mengenal diri dengan baik maka langkah selanjutnya adalah menerima diri apa adanya, menerima diri apa adanya bukan berarti pasrah atau pesemis dengan keadaan diri, tetapi sebaliknya menerima dengan positif apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan diri kita.

##### **b. Kecemasan**

Kita tidak bisa membangun percaya diri sebelum berhasil mengatasi kecemasan. Kunci adalah dapat membangun rasa percaya diri dengan cara menghilangkan rasa cemas. Rasa cemas berbahaya bisa mempengaruhi semua orang disekitarnya untuk mengalahkan rasa cemas perlu membangun antusiasme (semangat atau minat besar).

##### **c. Kurangnya Wawasan**

Kita perlu membekali diri dengan berbagai ilmu pengetahuan, semakin banyak mendapatkan ilmu maka semakin luas wawasan kita serta semakin percaya diri, sebaliknya bila kurang membenahi diri dan tidak mempunyai

---

<sup>42</sup> Ibid, Gede Agus Supriadi, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum W.M.P, "Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Menghadapi Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014" h. 2.

wawasan luas bisa mengakibatkan kurangnya percaya diri didalam bersosialisasi.<sup>43</sup>

## 5. Proses Percaya Diri

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Proses terbentuknya rasa percaya diri secara garis besar menyebutkan sebagai berikut:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Kekurangan pada salah satu proses tersebut, kemungkinan besar akan mengakibatkan seseorang mengalami hambatan untuk memperoleh rasa percaya diri. Kepercayaan diri seseorang yang didapat dari dalam dirinya maupun yang didapat dari orang lain sangat bermanfaat bagi perkembangan keperibadiannya. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dapat bertindak dengan tegas dan tidak ragu-ragu. Orang yang mempunyai rasa

---

<sup>43</sup> Thursan. H, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta : Purwa Suara., 2002), h. 73.

percaya diri tidak dipandang sebagai suatu pengalaman yang sangat bermanfaat bagi masa depannya. Selain itu kepercayaan pada diri sendiri menyebabkan orang yang bersangkutan bersikap optimis, kreatif dan memiliki harga diri.<sup>44</sup>

Bedasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya rasa percaya diri akan menimbulkan kepribadian yang baik yang sesuai dengan proses perkembangannya, pemahaman terhadap kelebihan-kelebihan serta kelemahan-kelemahan yang dimiliki untuk dapat menimbulkan reaksi yang positif, dan menggunakan segala kelebihan yang ada dalam diri individu agar menimbulkan rasa percaya diri, karena rasa percaya diri merupakan sumber kekuatan diri kita untuk dapat bergaul dengan lingkungan sosial. Orang yang memiliki rasa percaya diri akan bertindak dengan tegas dan memiliki sikap optimis, motivasi hidup lebih bermakna dan memiliki harga diri yang tinggi.

## 6. Indikator Percaya Diri

Menumbuhkan rasa kepercayaan diri yang proposional, individu harus memulai dari dalam diri sendiri. Mengingat bahwa rasa percaya diri sangat penting untuk membantu seseorang untuk dapat meraih hasil belajar ataupun prestasi dalam hal apapun. Beberapa indikator berikut mungkin dapat menjadi pertimbangan dalam menumbuhkan rasa percaya diri seseorang, yaitu sebagai berikut:

---

<sup>44</sup> Ibid, Nia Eftika, "Efektivitas Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018" h. 30-31.



a. Evaluasi Diri Secara Objektif

Belajar menilai diri secara objektif dan jujur. Pelajari kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri sendiri, seperti pola berfikir yang keliru, niat dan motivasi yang lemah, kurangnya disiplin diri, kurangnya kesabaran dan ketekunan, selalu bergantung pada orang lain atau sebab-sebab eksternal lain.

b. Penghargaan Yang Jujur Terhadap Diri Sendiri

Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki. Mengabaikan/meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu diri sendiri dalam menemukan jalan yang tepat menuju masa depan.

c. Berfikir Positif

Cobalah memerangi setiap asumsi prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak diri sendiri. Semakin besar dan menyebar pola pikir negatif maka semakin sulit dikendalikan dan dihentikan.

d. Gunakan *Self-Affirmation*

Self-affirmation penegasan dalam diri sendiri. Untuk memerangi pikiran negatif, gunakan Self-affirmation yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri contohnya, saya pasti bisa, saya bangga pada diri sendiri, saya pasti dapat, atau saya dapat menyelesaikan tugas, dan lain sebagainya.

e. Berani Mengambil Resiko

Rasa kepercayaan diri yang berlebihan pada umumnya tidak bersumber dari potensi diri yang ada, namun lebih didasari oleh tekanan-tekanan yang

memungkinkan datang dari orang tua dan masyarakat hingga tanpa sadar melandasi motivasi individu untuk harus menjadi orang sukses.<sup>45</sup>

#### D. Tinjauan Pustaka

##### 1. Gege Argya Aka Yori Tahun 2016 “Efektivitas Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Siswa Korban *Bullying* Di SMP Baitussalam Surabaya”.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa uji urutan bertanda *wilcoxon* ini diolah dengan program SPSS 16.0, dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas teknik kursi kosong untuk meningkatkan harga diri peserta didik korban *bullying*. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre experimental design* dengan jenis *one group pretest dan posttest design*. Eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Pelaksanaan rancangan penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest berupa skala harga diri oleh *sorensen self esteem test*, perlakuan berupa teknik kursi kosong, dan posttest berupa skala harga diri oleh *sorensen self esteem test*. Subjek penelitian adalah peserta didik SMP Baitussalam Surabaya kelas VII yang menjadi korban *bullying* dan memiliki harga diri rendah dan berjumlah 5 orang siswa. Data yang sudah terkumpul dianalisis dengan uji beda *wilcoxon*.

Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan nilai *wilcoxon* sebesar ( $Z=-2,023a$ ) dan nilai *probability error* yakni kurang dari 0,05 ( $p=0,043<0,05$ )

---

<sup>45</sup> Fatimah, Enung, *Psikologi Perkembangan (Psikologi Perkembangan Peserta Didik)* (Bandung: Pustaka Setia, 2010).

sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik kursi kosong efektif untuk meningkatkan harga diri siswa korban *bullying*.<sup>46</sup>

**2. Mukhammad Fikri Fatoni Tahun 2018 “Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying* Di UIN Sunan Ampel Surabaya”.**

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa proses penerapan teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap korban *bullying* dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Identifikasi konseling meliputi langkah-langkah mengidentifikasi masalah yang ada pada konseli. Seperti halnya konseli cenderung menjadi pribadi yang pendiam, sulit bergaul, merasa takut, kurangnya percaya diri.
- b. Diagnosis permasalahan yang dihadapi konseli. Konseli mempunyai masalah dalam percaya diri, sehingga konseli sulit melakukan kegiatan seperti biasa yang dilakukannya, dan mulai berubah sifat-sifat yang dimiliki konseli, terutama konseli tidak bisa berkembang dengan baik.
- c. Prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki konseli. Dengan permasalahan yang di hadapi konseli, konselor membantu konseli dengan menggunakan teknik kursi kosong.

---

<sup>46</sup> Gege Argya Aka Yori, *Efektifitas Teknik Kursi Kosong (Empty Chair) Untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Siswa Korban Bullying Di SMP Baitussalam Surabaya (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016)*.

- d. Terapi atau *Treatment* yakni dengan menggunakan teknik kursi kosong. Teknik ini sudah pilihan karena di sesuaikan dengan permasalahan konseli.
- e. Evaluasi (*Follow Up*) ini untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli setelah proses konseli yang telah dilakukan bersama konselor.

Dengan demikian hasil penelitian dari penerapan teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri korban *bullying*, dapat dinyatakan berhasil (75%) dengan adanya perubahan dalam meningkatkan rasa percaya diri. Jadi, hasil dari penerapan teknik kursi kosong sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling menunjukan adanya perubahan terhadap konseli.<sup>47</sup>

### 3. Nia Eftika Tahun 2018 “Efektivitas Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban *Bullying* Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung”

Penelitian terdahulu oleh Nia Eftika dalam skripsinya yang berjudul Efektivitas Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban *Bullying* dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* teknik *Role Playing* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*. Hasil perhitungan *pre-test* dan *posttest*

---

<sup>47</sup> Mukhammad Fikri Fatoni, *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying Di UIN Sunan Ampel Surabaya* (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).

menunjukkan perbedaan yang signifikan mengenai rasa percaya diri peserta didik korban *bullying*, dilihat dari hasil pre-test 47.20 dan hasil post-test meningkat menjadi 88.70 dengan  $z$  tabel =  $\pm 1.96$ , maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* teknik *Role Playing* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*.

Dari hasil tersebut maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa konsep utama dari penelitian tersebut adalah meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying*, hal ini juga sangat penting dan erat kaitannya dengan penelitian yang sedang penulis lakukan karena salah satu tujuan yang akan penulis capai adalah meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik kursi kosong untuk mengatasi korban *bullying*.<sup>48</sup>

#### **4. Endang Sri Lestari Tahun 2015 “Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi Siswa Terisolir Pada Siswa Kelas VIII SMP 1 Bae”**

Penelitian terdahulu oleh Endang Sri Lestari dalam skripsinya tentang “Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi Siswa Terisolir Pada Siswa Kelas VIII SMP 1 Bae” bahwa penerapan konseling Gestalt dapat mengatasi peserta didik terisolir pada peserta didik kelas VIII SMP 1 Bae Kudus. Hal ini terbukti dengan perubahan tingkah laku klien setelah menjalani tiga kali konseling. BB menjadi lebih sering terlihat tidak pernah menyendiri. MS menjadi lebih mengerti dengan kondisi keluarga

---

<sup>48</sup> Nia Eftika, *Efektivitas Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018* (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018).

yang sebenarnya sayang dan peduli dengan MS, ME menjadi lebih bisa menghargai orang lain dan tidak pernah sombong.

Berdasarkan uraian diatas yang telah ditemukan oleh peneliti terdapat pada hasil penelitian terdahulu oleh Endang Sri Lestari, menjelaskan bahwa penerapan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong untuk mengatasi peserta didik terisolir terbukti efektif untuk mengatasi peserta didik terisolir. Didukung dari hasil penelitian terdahulu oleh Gege Argya Aka Yori ada keterkaitan bahwa Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Siswa Korban *Bullying*. Kedua hasil penelitian tersebut ada keterkaitan dengan penelitian ini yang berjudul efektivitas pendekatan Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Menangani peserta didik korban *bullying* akan tetapi sedikit terdapat perbedaan dalam penelitian ini menggunakan teknik Kursi Kosong. Dengan demikian peneliti akan meneliti dengan metode yang berbeda dari hasil penelitian sebelumnya yaitu dengan menggunakan pendekatan Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Menangani peserta didik korban *bullying*.<sup>49</sup>

##### **5. Febri Mandasari Tahun 2014 “Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keberanian Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat”**

Penelitian terdahulu oleh Febri Mandasari dalam skripsinya yang berjudul “penerapan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keberanian peserta didik dalam menyampaikan pendapat” dapat disimpulkan

---

<sup>49</sup> Endang Sri Lestari, *Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi Siswa Terisolir Pada Siswa Kelas VIII SMP 1 Bae Tahun Pelajaran 2013/2014* (Universitas Muria Kudus, 2015).

bahwa faktor-faktor permasalahan dalam menyampaikan pendapat yang dialami oleh masing-masing *klien* dapat teratasi melalui penerapan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dimana yang di buktikan dalam pemaparan dari hasil konseling yang telah dilaksanakan yaitu: 1. Setelah diadakan konseling dengan menggunakan teknik kursi kosong dengan permainan dialog kondisi klien menjadi lebih baik, *klien* sudah mulai bisa berpendapat di depan orangtuanya tanpa ada rasa takut yang berlebihan, serta *klien* sudah bisa menyusun kalimat yang baik dalam upaya berpendapat dengan orangtuanya. 2. Setelah dilaksanakan konseling, keadaan klien menjadi lebih baik, klien tidak lagi merasa minder dengan keadaan keluarganya. *Klien* tidak lagi menghiraukan keadaan keluarganya dalam pergaulannya, *klien* tetap percaya diri dan menganggap dirinya sama dengan teman yang lain. 3. Setelah dilakukan konseling keadaan *klien* semakin membaik, *klien* menjadi bisa menjalin komunikasi yang baik dengan kedua orangtuanya, yaitu komunikasi yang berlangsung secara dua arah, *klien* mampu mengajak orangtua untuk berdiskusi mengenai keinginan klien selama ini yaitu keinginan untuk tidak dijodohkan, karena klien menginginkan untuk mengejar cita-citanya.

Dari hasil pemaparan diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa konsep utama dari penelitian tersebut adalah meningkatkan keberanian peserta didik dalam menyampaikan pendapat, hal ini juga sangat penting dan erat kaitannya dengan penelitian yang sedang penulis lakukan karena salah satu tujuan yang akan penulis capai adalah meningkatkan keberanian peserta didik



dalam menyampaikan pendapat, hal ini didasari oleh dampak *bullying* yang dialami oleh peserta didik dimana peserta didik yang mengalami tindak perilaku *bullying* oleh teman-teman sebaya maupun orang lain tidak berani menyampaikan pendapat karena merasa takut kepada teman-temannya apabila pendapat yang disampaikan tidak sependapat dengan teman-teman kelas yang lain. Oleh karena itu penulis menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik kursi kosong untuk mengatasi korban *bullying* agar lebih berani untuk menyampaikan pendapat.<sup>50</sup>

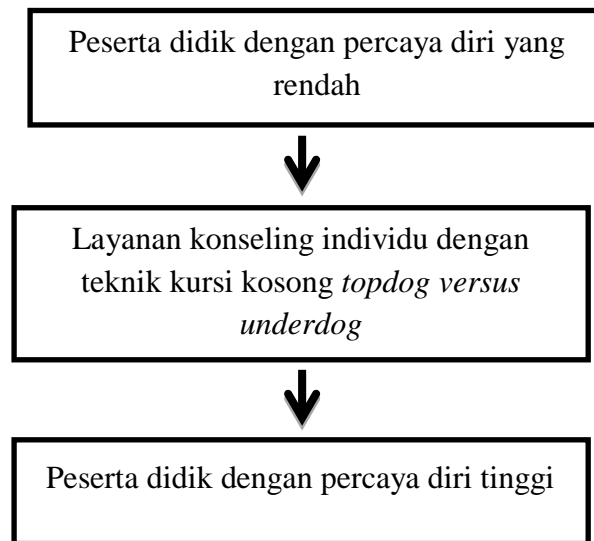
#### E. Kerangka Berfikir

Uma Sekaran dalam bukunya *Business Research* mengemukakan bahwa kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.<sup>51</sup> Jadi dua variabel yang dimaksud dalam kerangka berfikir ini adalah keefektifan konseling individu melalui pendekatan Gestalt dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* untuk menangani korban *bullying* dengan kepercayaan diri yang rendah. Berikut ini merupakan kerangka berfikir dalam penelitian:

---

<sup>50</sup> Febri Mandasari, *Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keberanian Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat* (Universitas Muria Kudus, 2014).

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 91.



**Gambar 1**  
**Kerangka Berfikir Penulisan**

#### **F. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data.<sup>52</sup>

Suatu hal yang berhubungan erat dengan kerangka teoritik. Hipotesis juga berkaitan erat dengan permasalahan penelitian. Secara singkat, dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian yang akan diteliti pasti berdasarkan pada kerangka teoritik yang baik. Tetapi suatu kerangka teoritik belum tentu bermuara pada suatu hipotesis.

---

<sup>52</sup> *Ibid*, h. 96.

Semua penelitian dimulai dari pertanyaan yang diajukan oleh seorang peneliti. Hipotesis pada hakikatnya adalah jawaban praduga terhadap pertanyaan yang diajukan itu. Jawaban ini diberikan sesuai penelitian itu sendiri dilakukan. Karena itu, jawaban ini masih perlu diuji kebenarannya (hipotesis diuji, bukan dibuktikan kebenarannya). Dengan kata lain, hipotesis adalah jawaban sementara dari peneliti terhadap pertanyaannya penelitiannya sendiri.<sup>53</sup> Oleh karena itu, maka penulis dituntut kemampuannya untuk dapat merumuskan hipotesis ini dengan jelas.

Jenis hipotesis yang digunakan dalam penulisan ada dua, yaitu hipotesis nol (Ho) dan hipotesis alternative (Ha). Yang dimaksud dengan hipotesis nol (Ho) adalah tidak menunjukkan adanya hubungan, perbedaan, atau arah (*direction*) kecenderungan variabel yang diteliti, atau dengan kata lain hubungan antara variabel pertama dengan variabel kedua nol atau nihil. Sedangkan hipotesis alternative (Ha) adalah hipotesis yang menjadi lawan dari hipotesis nol (Ho) atau adanya hubungan antara dua variabel atau lebih.<sup>54</sup>

Adapun rumusan dari uji hipotesisnya yaitu sebagai berikut:

Ho: Layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* tidak efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020.

Ha: Layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020.

---

<sup>53</sup> Prasetya Irawan, *Logika Dan Prosedur Penelitian* (Jakarta: STIA-LAN Press, 1999), h. 47.

<sup>54</sup> *Ibid*, h. 48-49.

Hipotesa statistiknya yaitu sebagai berikut:

Ho:  $\mu_1 = \mu_2$

Ha:  $\mu_1 \neq \mu_2$

Dimana:  $\mu_1$  (perilaku peserta didik dengan percaya diri yang rendah sebelum menggunakan layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*).

$\mu_2$  (perilaku peserta didik dengan percaya diri yang rendah sesudah menggunakan layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*).



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis kuantitatif, metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Metode penelitian kuantitatif sendiri dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>55</sup>

#### **B. Desain Penelitian**

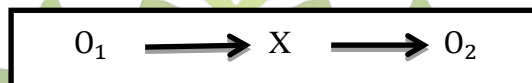
Desain penelitian atau rancangan penelitian adalah *blue print* (cetak biru) penelitian yang dibuat oleh seorang peneliti sebelum melakukan penelitian. Desain penelitian didirikan diatas tiga tonggak utama yaitu permasalahan penelitian, kerangka teoritik, dan metodologi penelitian khusus untuk analisis data.<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup> *Ibid*, Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D, h. 13-14.

<sup>56</sup> *Ibid*, Prasetya Irawan, Logika Dan Prosedur Penelitian, h. 76.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental designs* yaitu desain yang mengikuti langkah-langkah dasar eksperimental, tetapi gagal memasukan kelompok kontrol, dengan kata lain kelompok tunggal sering diteliti, tetapi tidak ada perbandingan dengan kelompok non perlakuan. Dalam *pre-experimental designs* peneliti menggunakan *one-group pretest-posttest designs* yaitu sebuah eksperimen yang dilaksanakan dengan adanya tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dan adanya tes akhir (*posttest*).<sup>57</sup> Dengan demikian hasil perlakuan tersebut dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.<sup>58</sup> Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



**Gambar 2**  
**Pola One-Grup Pretest-posttest Design**

Keterangan:

$O_1$  = *pretest* untuk mengetahui dampak dari peserta didik dengan percaya diri yang rendah sebelum diberi perlakuan.

X = perlakuan (penggunaan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik).

$O_2$  = *posttest* untuk mengetahui dampak dari peserta didik dengan percaya diri yang rendah setelah diberi perlakuan berupa penggunaan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*.

<sup>57</sup> Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif Dan Kualitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), h. 96.

<sup>58</sup> *Ibid*, Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, h. 110-111.

### C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>59</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menentukan variabel independen (X) dari penelitian ini adalah layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* dan yang merupakan variabel dependen (Y) dari penelitian ini adalah peserta didik dengan percaya diri rendah. Hubungan antara dua variabel X dan Y tersebut digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3**  
**Hubungan Antara Variabel**

### D. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>60</sup>

<sup>59</sup> *Ibid*, h. 61.

<sup>60</sup> *Ibid*, h. 117.



Adapun populasi dalam penelitian ini ialah seluruh peserta didik kelas VIII I di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, sedangkan untuk populasi peserta didik secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Populasi Penelitian**

<b>KELAS</b>	<b>LAKI-LAKI</b>	<b>PEREMPUAN</b>	<b>JUMLAH</b>
VIII A	16	14	30
VIII B	13	16	29
VIII C	13	15	28
VIII D	14	15	29
VIII E	13	16	29
VIII F	15	12	27
VIII G	19	11	30
VIII H	13	14	27
VIII I	16	14	30
VIII J	10	18	28
VIII K	12	18	30
<b>Jumlah Keseluruhan</b>	<b>154</b>	<b>163</b>	<b>317</b>

*Sumber: dokumentasi SMP Negeri 22 Bandar Lampung*

Dari tabel diatas dapat dilihat jumlah keseluruhan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung yaitu sebanyak 317 orang, dengan rincian 154 laki-laki dan 163 perempuan yang terbagi menjadi 11 kelas yaitu kelas VIII A sampai kelas VIII K.

## **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>61</sup> Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik dengan percaya diri yang rendah, dengan jumlah 4 (empat) orang peserta didik yang diperoleh melalui penyebaran angket percaya diri dan wawancara kepada guru BK di sekolah.

---

<sup>61</sup> *Ibid*, h. 118.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian.<sup>62</sup> Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling *purposive*, sampling *purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>63</sup> Alasannya karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu, yaitu menangani peserta didik dengan percaya diri yang rendah. Adapun kriteria pemilihan sampel, yaitu:

- a. Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 22 Bandar Lampung.
- b. Peserta didik yang teridentifikasi dan dikategorikan sebagai individu dengan percaya diri yang rendah.
- c. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

### E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada didalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

---

<sup>62</sup> *Ibid*, h. 118-119.

<sup>63</sup> *Ibid*, h. 124.

**Tabel 3**  
**Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Hasil Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur
1	Variabel independen atau variabel bebas (X) adalah layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong <i>topdog versus underdog</i> .	Teknik kursi kosong adalah intervensi yang kuat, yang dapat digunakan untuk membantu konseli segala umur yang memiliki sifat konflik dengan orang ketiga yang tidak hadir dalam proses konseling, yang bertujuan untuk membantu mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal. Lalu <i>topdog</i> (yang seharusnya) dan <i>underdog</i> (yang saya inginkan) yang digunakan dalam teknik kursi kosong tersebut sebagai pembeda peran.				
2	Variabel dependen atau variabel terikat (Y) adalah peserta didik dengan percaya diri rendah.	Kepercayaan diri didefinisikan juga sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.	Rendahnya kepercayaan diri: a) Merasa dirinya rendah. b) Sulit bergaul. c) Merasa dirinya rendah. d) Psimis. e) Tergantung pada orang lain. f) Sulit memanfaatkan kelebihan. g) tidak ada		Angket atau kuesioner percaya diri yang berjumlah 34 item pernyataan. Pilihannya SL (selalu), S (sering), KK (kadang-kadang), dan TP (tidak pernah).	Interval

			<p>kemauan dan malas dalam memperjuangkan cita-cita.</p> <p>Tingginya kepercayaan diri:</p> <p>a) optimis. b) menyukai tantangan. c) memiliki kelebihan yang bisa dikembangkan. d) mandiri e) menyukai kegiatan social. f) memiliki mental dan fisik yang menunjang. g) ada kemauan dan usaha.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

## F. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan hal yang pokok untuk memperoleh segala informasi yang diperoleh dalam mengungkap permasalahan yang diperlukan. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

## 1. Metode Observasi

Obsevasi adalah pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang diteliti. Pada penelitian ini yang digunakan ialah observasi *non-partisipan* yaitu peneliti tidak ikut terlibat secara langsung atau tidak berpartisipasi dalam aktivitas yang sedang dilakukan.<sup>64</sup> Jadi, peneliti hanya mengamati bagaimana perilaku peserta didik yang teridentifikasi sebagai peserta didik dengan percaya diri yang rendah, dengan mencatat dan menganalisa yang selanjutnya dapat dibuat kesimpulan mengenai hasil observasi tersebut.

## 2. Metode Wawancara

Wawancara yaitu dipandang sebagai teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang digunakan secara sistematis untuk mencapai tujuan penelitian.<sup>65</sup>

Pada penelitian ini dilakukan secara bebas atau tidak terstruktur oleh pertanyaan tertulis agar dapat berlangsung luwes dengan arah yang terbuka. Maka digunakannya metode wawancara yang bentuk komunikasinya verbal antara peneliti dengan guru bimbingan dan konseling, dengan kata lain semacam percakapan untuk memperoleh informasi tentang peserta didik dengan percaya diri yang rendah yang ada di SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

---

<sup>64</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner, Sosiometri* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 69-71.

<sup>65</sup> *Ibid*, h. 123.

### 3. Metode Angket

Angket yaitu sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.<sup>66</sup>

Angket yang digunakan bertujuan untuk memperoleh data tentang peserta didik dengan dampak percaya diri yang rendah, dengan tolak ukur ketidak tercapaian terhadap indikator percaya diri tersebut yang diberikan pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Responden memiliki empat pilihan jawaban yang ada pada angket dengan menggunakan skala likert, dimana digunakan skorsing atau nilai jawaban. Skala likert yang dibagikan kepada peserta didik berisikan pernyataan yang mendukung objek yang ingin diukur (*favorable*) bergerak dari 4,3,2,1 dan pernyataan yang tidak mendukung objek yang ingin diukur (*unfavorable*) bergerak dari 1,2,3,4 seperti pada tabel berikut:

**Tabel 4**  
**Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen**

No	Alternative Jawaban	Skor Jawaban	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Selalu	4	1
2	Sering	3	2
3	Kadang-kadang	2	3
4	Tidak pernah	1	4

Dengan menggunakan tentang skor dari 1 – 4 dan banyaknya item 34, sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

---

<sup>66</sup> *Ibid*, h. 151.

- a. Skor maximum :  $4 \times 34 = 136$
- b. Skor minimum :  $1 \times 34 = 34$
- c. Rentang :  $136 - 34 = 102$
- d. Jarak interval :  $102 : 4 = 26$

Berdasarkan keterangan diatas, maka kriteria skala intervalnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 5**  
**Kriteria Percaya Diri**

Interval	Kriteria	Deskripsi
$\geq 0-27$	Sangat rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri sangat rendah ditandai dengan: peserta didik yang tidak mampu menyesuaikan diri, pesimis, mudah menyerah, bergantung pada orang lain, tidak ada kemauan dan usaha, tidak dapat memanfaatkan kelebihan serta memandang diri rendah.
$\geq 28-54$	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri rendah ditandai dengan: peserta didik yang tidak mampu menyesuaikan diri, pesimis, mudah menyerah, bergantung pada orang lain, tidak ada kemauan dan usaha, tidak dapat memanfaatkan kelebihan.
$\geq 55-81$	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri sedang ditandai dengan: peserta didik yang mandiri tidak mudah menyerah namun sulit menyesuaikan diri serta tidak dapat memanfaatkan kelebihan yang ia miliki.
$\geq 82-108$	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri sedang ditandai dengan: peserta didik yang optimis, tidak mudah menyerah, mandiri, mampu menyesuaikan diri, memiliki kemauan dan usaha, dan merasa



		memiliki mental dan fisik yang menunjang namun tidak bisa memanfaatkan kelebihan yang ia miliki.
$\geq 109-135$	Sangat tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat kepercayaan diri sangat tinggi ditandai dengan: peserta didik yang optimis, tidak mudah menyerah, mandiri, mampu menyesuaikan diri, memiliki kemauan dan usaha, merasa memiliki mental dan fisik yang menunjang serta bisa memanfaatkan kelebihan yang ia miliki.

#### 4. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal variabel yang berupa dokumen-dokumen yang digunakan untuk memberikan keterangan atau bukti yang berkaitan dengan proses pengumpulan dan pengelolaan dokumen secara sistematis serta menyebarluaskan kepada pemakai informasi tersebut. Tanpa adanya dokumentasi, data tersebut tidak akan menjadi sebuah dokumen yang *real*. Menurut para ahli, dokumentasi adalah proses yang dilakukan secara sistematis mulai dari pengumpulan hingga pengelolaan data yang menghasilkan kumpulan dokumen.<sup>67</sup>

Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa foto-foto dan video yang isinya berupa proses kegiatan konseling dari awal hingga akhir. Digunakannya metode dokumentasi ini yaitu sebagai bukti bahwasannya telah melakukan proses konseling dengan baik dan benar.

<sup>67</sup> S Margono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 126.

## G. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.<sup>68</sup> Berdasarkan metode pengumpulan data yang tepat untuk mengetahui peserta didik dengan percaya diri yang rendah adalah dengan menggunakan angket.

Dasar teori pengembangan instrumen penelitian ini ditinjau dari pengertian dan indikator percaya diri, indikator percaya diri tersebut dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu, sebagai berikut:

**Tabel 6**  
**Indikator Percaya Diri**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item		Jumlah Item
			+	-	
Percaya Diri	Sikap Positif	A. Mampu menyesuaikan diri.	4,9,31	12,14,18	6
		B. Mandiri.	25,28,13,1	24,19,16	3 5
		C. Tidak mudah menyerah.	5		
	Keyakinan Diri	A. Kemauan dan selalu berusaha.	7,34,26	28,29,30	6
		B. Optimis.	11,27,34	3,22	5
	Memanfaatkan Kelebihan	A. Memiliki fisik dan mental yang menunjang.	1,6,10,33	21,32	6
		B. Memiliki dan bisa mengembangkan kelebihan.	5	17,20	3
Jumlah			19	15	34

<sup>68</sup> *Ibid*, Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D, h. 148.

Untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan atau tidak, maka peneliti menguji validitas dan reabilitas angket tersebut.

## H. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas

Saifudin A memandang validitas mengandung arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya.<sup>69</sup> Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan rumus “*korelasi product moment*”. Adapun rumusnya yaitu, sebagai berikut:

$$r_{x(y-1)} = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{\sqrt{S_y^2 + S_x^2 - 2r_{xy}(S_y)(S_x)}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : koefisien korelasi antara X dan Y.

$N$  : jumlah subyek.

$X$  : jumlah skor item.

$Y$  : jumlah skor total.

$S_y$  : jumlah skor dalam distribusi Y.

$S_x$  : jumlah skor dalam distribusi X.

$S_y^2$  : jumlah kuadrat masing-masing skor Y.

$S_x^2$  : jumlah kuadrat masing-masing skor X.

<sup>69</sup> *Ibid*, Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, h. 57.

## 2. Reabilitas

Anastasi, A memandang reliabilitas merujuk pada konistensi skor yang dicapai oleh orang yang sama ketika mereka diuji ulang dengan tes yang sama pada kesempatan berbeda atau dengan seperangkat butir-butir ekuivalen yang berbeda atau dalam kondisi pengujian yang berbeda.<sup>70</sup> Adapun rumusnya ialah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_i^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  : reabilitas instrument.

$k$  : banyaknya butir pertanyaan.

$\sum S_i^2$  : jumlah variasi butir.

$S_i^2$  : varian total.

### I. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>71</sup>

<sup>70</sup> *Ibid*, h. 52.

<sup>71</sup> *Ibid*, Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D, h. 335.

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen dapat digunakan rumus Z yaitu uji *Wilcoxon* sebagai berikut:

$$Z = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Keterangan:

Z : uji *Wilcoxon*.

T : total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*.

N : jumlah data sampel.

Sedangkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* ini dilakukan berdasarkan angka probabilitas, dasar pengambilan keputusannya, yaitu:

Jika probabilitas < 0,05 maka *H<sub>0</sub>* diterima.

Jika probabilitas > 0,05 maka *H<sub>0</sub>* ditolak.

Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS 25, hasil dari pengujian ini kemudian disimpulkan untuk membuktikan bahwa teknik kursi kosong *topdog versus underdog* ini efektif untuk menangani peserta didik dengan percaya diri yang rendah.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. HASIL PENELITIAN**

##### **1. Gambaran Hasil Kegiatan Penelitian**

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan enam kali pertemuan yang terdiri dari *pretest* (pertemuan pertama), konseling sesi pertama (pertemuan kedua), konseling sesi kedua (pertemuan ketiga), konseling sesi ketiga (pertemuan keempat), konseling sesi keempat (pertemuan kelima), dan yang terakhir *posttest* (pertemuan keenam).

Dipertemuan pertama ini peneliti mengadakan pengenalan dengan peserta didik sekaligus mengadakan sebuah test *pretest*, dimana *pretest* ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah sebelum diberi perlakuan, *pretest* tersebut diberikan secara bersamaan kepada peserta didik yang berjumlah empat orang yang mengalami percaya diri yang rendah kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Pada pertemuan pertama ini peserta didik menunjukkan sikap yang nampak seperti cemas, malu-malu, dan bingung.

Dipertemuan kedua, peneliti mengadakan sebuah konseling individu yang sebelumnya sudah disepakati tempat dan waktunya terlebih dahulu agar peserta didik siap dan tidak mengganggu jam pelajarannya. Dipertemuan

kedua ini peneliti mengadakan konseling individu sesi pertama atau tahap awal dilaksanakannya konseling individu dengan peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah yang berjumlah empat orang peserta didik, dengan menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan dari konseling yang akan dilaksanakan, kemudian peserta didik diminta untuk menjelaskan atau memaparkan perasaan yang sedang dialaminya secara rinci dan jujur, dengan maksud untuk mengidentifikasi masalah yang dialami peserta didik, agar penyelesaian masalah dapat teratasi dengan baik. Setelah peserta didik menjelaskan atau memaparkan perasaan yang sedang dialaminya, lalu peneliti menyiapkan dua buah kursi yaitu kursi *topdog* (yang seharusnya) dan kursi *underdog* (yang saya inginkan) sebagai objek saat peserta didik memainkan perannya. Setelah semua sudah dipersiapkan, lalu peneliti memberi tahu aturan mainnya yang harus dipatuhi dan harus dilakukan oleh peserta didik supaya proses konseling berjalan dengan baik. Setelah aturannya sudah dipahami oleh peserta didik, lalu proses konseling individu sudah bisa untuk dimulai. Setelah proses konseling individu berakhir, lalu peneliti meminta peserta didik untuk melanjutkan konseling individu ke sesi selanjutnya di waktu dan tempat yang telah ditentukan. Pada konseling individu di sesi pertama ini peneliti menggali masalah apa saja yang sedang terjadi pada peserta didik dan pada pertemuan kedua ini peserta didik menunjukkan sikap yang nampak seperti tidak percaya diri, pendiam, tidak semangat, mudah tersinggung, sulit bersosialisasi, mudah cemas. Peneliti melakukan konseling



individu kepada empat peserta didik ini secara bergilir atau bergantian, tidak dengan waktu yang bersamaan.

Dipertemuan ketiga ini peneliti mengadakan konseling individu sesi kedua atau tahap inti dilaksanakannya konseling individu dengan peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah yang berjumlah empat orang peserta didik, di sesi kedua atau tahap inti ini peneliti melakukan penyelesaian masalah yang dialami peserta didik dengan memberikan arahan-arahan atau masukan yang membuat peserta didik tersebut lebih percaya diri dan sesuai kesepakatan antara peneliti dengan peserta didik proses konseling individu dilanjutkan pada sesi selanjutnya, karena pada pertemuan ketiga ini peserta didik menunjukkan sikap yang nampak, sama seperti pada pertemuan sebelumnya yaitu tidak percaya diri, pendiam, tidak semangat, mudah tersinggung, sulit bersosialisasi, mudah cemas. Peneliti melakukan konseling individu kepada empat peserta didik ini secara bergilir atau bergantian, tidak dengan waktu yang bersamaan.

Dipertemuan keempat ini peneliti mengadakan konseling individu sesi ketiga atau tahap pengakhiran dilaksanakannya konseling individu dengan peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah yang berjumlah empat orang peserta didik, di sesi ketiga atau tahap pengakhiran ini peneliti melakukan proses akhir dari konseling yaitu peneliti meminta peserta didik untuk mengutarakan perasaan yang dialaminya setelah dilakukannya proses konseling individu tersebut dan menyimpulkan inti dari penyelesaian masalah yang sudah dibahas disesi-sesi sebelumnya. Pada pertemuan keempat ini

peserta didik menunjukkan sikap yang nampak seperti lebih percaya diri, lebih aktif, lebih semangat, tidak mudah tersinggung, lebih mudah untuk bersosialisasi, tidak mudah cemas. Pada pertemuan keempat ini peserta didik menunjukkan perubahan yang lebih baik dari pada pertemuan-pertemuan sebelumnya. Peneliti melakukan konseling individu kepada empat peserta didik ini secara bergilir atau bergantian, tidak dengan waktu yang bersamaan.

Dipertemuan kelima ini peneliti mengadakan konseling individu sesi keempat atau evaluasi dilaksanakannya konseling individu dengan peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah yang berjumlah empat orang peserta didik, di sesi kelima atau evaluasi ini peneliti melakukan evaluasi kepada para peserta didik dalam pencapaian penyelesaian masalah yang dialami peserta didik dan memberi tahu kepada peserta didik bahwa sesi konseling telah berakhir dan dilanjutkan ke pertemuan selanjutnya untuk melaksanakan tes *posttest*. Peneliti melakukan konseling individu kepada empat peserta didik ini secara bergilir atau bergantian, tidak dengan waktu yang bersamaan.

Dipertemuan keenam atau terakhir ini semua peserta didik dikumpulkan untuk melaksanakan tes *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi akhir peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah setelah diberi perlakuan. *Posttest* tersebut diberikan secara bersamaan kepada keempat peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

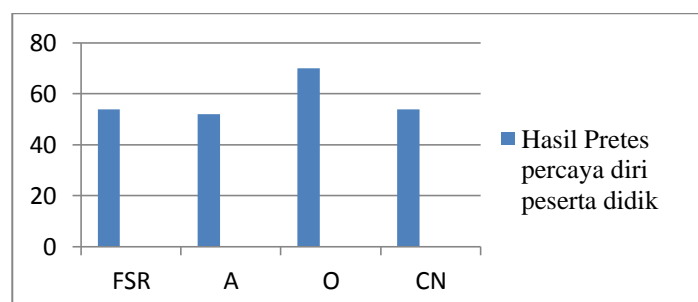
Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian angket yang dilakukan oleh peserta didik mengenai

peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah. *Pretest* dapat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik yang mengalami percaya diri rendah sebelum diberi perlakuan. *Pretest* tersebut diberikan kepada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Berikut ini disajikan hasil *pretest* peserta didik yang mengalami perilaku *bullying*:

**Tabel 7**  
**Skor *Pretest* Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII**

No	Nama Inisial	Jenis Kelamin	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	FZR	L	54	Rendah
2	A	L	52	Rendah
3	O	P	70	Sedang
4	CN	P	54	Rendah
N = 4			Σ 230	
Mean (rata-rata)			230: 4 = 57,5	

Berdasarkan tabel 7 diatas menunjukan hasil *pretest* percaya diri peserta didik di SMP 22 Bandar Lampung mendapatkan skor dengan nilai rata-rata **57,5**. Dengan grafik sebagai berikut:



**Gambar 4**  
**Grafik *Pretest* Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII**

Maka dalam hal ini diperlukan pemberian suatu *treatment* atau perlakuan terhadap peserta didik yang memiliki percaya diri rendah. Perlakuan yang diberikan melalui layanan konseling individu menggunakan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*. Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam pemberian *treatment* atau perlakuan, antara lain:

a. Tahap 1

Tahap pertama ini konselor menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan dari konseling yang akan dilaksanakan, kemudian konseli diminta untuk menjelaskan atau memaparkan perasaan yang sedang dialaminya secara rinci dan jujur, dengan maksud untuk mengidentifikasi masalah yang dialami konseli, agar penyelesaian masalah dapat teratasi dengan baik.

b. Tahap 2

Tahap kedua ini konselor menyediakan dua kursi untuk konseli, lalu kursi tersebut ditandai mana kursi *topdog* (yang seharusnya) dan mana yang kursi *underdog* (yang saya inginkan) dengan memberikan tulisan dikertas yang ditempel di kursi tersebut, supaya konseli tidak bingung saat proses konseling berlangsung.

c. Tahap 3

Tahap ketiga ini konselor memberi tahu aturan yang harus dipatuhi dan yang harus dilakukan oleh konseli supaya konseling berjalan dengan baik. Aturannya yaitu sebagai berikut:

- 1) Konseli diminta agar bisa berperan pada situasi *topdog* dan *underdog*.
- 2) Saat bermain perannya konseli diminta agar bersungguh-sungguh memerankannya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya atau tidak dibuat-buat.
- 3) Saat proses bermain perannya berlangsung, konseli tidak bisa berpindah antara kursi yang satu dengan yang lainnya, harus dengan arahan atau instruksi dari konselor.

d. Tahap 4

Tahap keempat ini, setelah proses konseling berakhir konselor meminta konseli untuk mengutarakan perasaan yang dialaminya setelah dilakukannya konseling tersebut.

e. Tahap 5

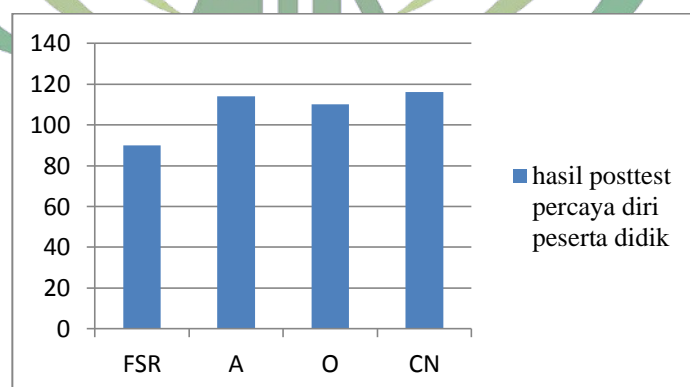
Tahap kelima ini, lalu konselor melakukan evaluasi dalam pengungkapan masalah yang dialami konseli.

Sedangkan *posttest* dapat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi akhir peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah sesudah diberi perlakuan. *Posttest* tersebut diberikan kepada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Berikut ini disajikan hasil *posttest* peserta didik yang mengalami perilaku *bullying*:

**Tabel 8**  
**Skor *Post Test* Percaya diri Peserta Didik Kelas VIII**

No	Nama Inisial	Jenis Kelamin	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	FZR	L	90	Tinggi
2	A	L	114	Sangat Tinggi
3	O	P	110	Sangat Tinggi
4	CN	P	116	Sangat Tinggi
N = 4			$\Sigma$ 430	
Mean (Rata-Rata)			$430 : 4 = 107,5$	

Berdasarkan tabel 8 diatas menunjukan hasil *posttest* percaya diri peserta didik di SMP 22 Bandar Lampung mendapatkan skor *posttest* dengan nilai rata-rata **107,5**. Dengan grafik sebagai berikut:



**Gambar 5**  
**Grafik *Posttest* Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII**

**Tabel 9**  
**Skor *Pretest* Dan *Posttest* Percaya Diri Peserta Didik Sebelum Dan**  
**Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kursi**  
**Kosong *Topdog Versus Underdog***

No	Nama Inisial	Sebelum Ada Layanan	Kriteria	Sesudah Ada Layanan	Kriteria
1	FZR	54	Tinggi	90	Rendah
2	A	52	Tinggi	114	Rendah
3	O	70	Tinggi	110	Sedang
4	CN	54	Tinggi	116	Sedang

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan percaya diri pada peserta didik sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Dengan menggunakan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*.

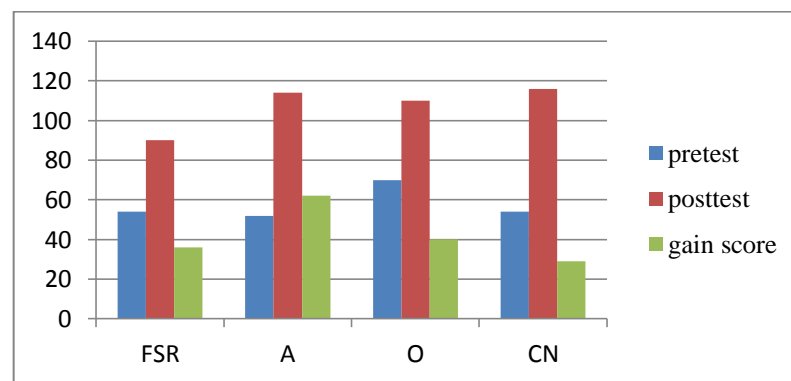
Setelah dilakukannya layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*, didapat hasil *pretest*, *posttest* dan *gain score* yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 10**  
**Hasil Perbandingan *Pretest*, *Posttest* dan *Gain Score***

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttes</i>	<i>Gain Score</i>
1	54	90	36
2	52	114	62
3	70	110	40
4	54	116	62
N=4	$\Sigma=230$ $XI=230:4$ $=57,5$	$\Sigma=430$ $XI=430: 4$ $=107,5$	$\Sigma=200$ $MD=200:4$ $=50$



Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* yaitu mengalami penurunan dengan rata-rata *pretest* < *posttest*. Maka dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian perlakuan terdapat peningkatan percaya diri terhadap peserta didik. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6**  
**Hasil Grafik Perbandingan *Pretest*, *Posttest* dan *Gain Score***

Sedangkan untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif dalam pemberian perlakuan dapat dilihat rata-rata dari *gain score* (50), sehingga dapat dikatakan bahwa layanan individu dengan teknik kursi kosong *topdog* versus *underdog* efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

## 2. Hasil Uji Coba Instrumen

### a. Uji Validitas

Uji validitas angket dipergunakan untuk menguji apakah sebuah angket tersebut layak digunakan atau tidak. Suatu instrumen dinyatakan *valid* ketika instrumen itu dapat mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS 25 for windows* dengan jumlah peserta didik yang digunakan yaitu 30 peserta didik. Jika

N=30 dengan taraf signifikan 5 % maka diperoleh  $r_{tabel} = 0,361$ . Sehingga dapat dinyatakan:

Valid : jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak valid : jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$

**Tabel 11**  
**Uji Validitas**  
**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0



**Tabel 12**  
**Hasil Uji Coba Angket**

Nomor Angket	$r_{tabel}$	$r_{hitung}$	Keterangan
1	0,361	0,699	Valid
2	0,361	0,645	Valid
3	0,361	0,749	Valid
4	0,361	0,797	Valid
5	0,361	0,730	Valid
6	0,361	0,745	Valid
7	0,361	0,684	Valid
8	0,361	0,731	Valid
9	0,361	0,677	Valid
10	0,361	0,626	Valid
11	0,361	0,446	Valid
12	0,361	0,416	Valid
13	0,361	0,796	Valid
14	0,361	0,557	Valid
15	0,361	0,585	Valid
16	0,361	0,438	Valid
17	0,361	0,699	Valid
18	0,361	0,779	Valid
19	0,361	0,470	Valid
20	0,361	0,715	Valid
21	0,361	0,845	Valid
22	0,361	0,642	Valid
23	0,361	0,763	Valid
24	0,361	0,378	Valid
25	0,361	0,763	Valid
26	0,361	0,485	Valid
27	0,361	0,673	Valid
28	0,361	0,607	Valid
29	0,361	0,522	Valid
30	0,361	0,441	Valid
31	0,361	0,383	Valid
32	0,361	0,684	Valid
33	0,361	0,827	Valid
34	0,361	0,467	Valid

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa semua item angket dinyatakan valid dan layak digunakan, dilihat dari  $r_{hitung} > r_{tabel}$ .

### b. Uji Reabilitas

Uji reabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan akan menghasilkan data yang sama. Dalam penelitian ini untuk menentukan reabel atau tidaknya suatu data digunakan bantuan *software SPSS 25 for windows*.

**Tabel 13**  
**Uji Reabilitas**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.956	34

Berdasarkan output diatas dapat dilihat bahwa nilai *cronbach's alpa*= 0, 956 > 0.5, jadi dapat disimpulkan bahwa angket tersebut reabel.

### c. Hasil Analisis Data Deskriptif

Analisis data deskriptif berguna untuk mememaparkan dan menggambarkan data penelitian yang mencakup jumlah data, nilai maksimal, nilai minimal dan nilai rata-rata dari hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah di SMP N 22 Bandar Lampung. Adapun hasil analisis data deskriptif dengan *software SPSS 25 for windows* sebagai berikut:

**Tabel 14**  
**Analisis Data Deskriptif**

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Eksperimen	30	52	114	2857	95.23	18.007
Post Test Eksperimen	30	74	116	3057	101.90	10.493
Valid N (listwise)	30					

Dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa nilai rata-rata percaya diri peserta didik sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dengan skor 95,23 dan setelah diberi perlakuan (*posstest*) terjadi peningkatan percaya diri peserta didik dengan skor 101.90, menggunakan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*.

d. Uji Wilcoxon (Uji Z)

Uji wilcoxon merupakan salah satu dari uji stastistik *nonparametrik*. Uji ini dipakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.<sup>72</sup>

Dalam penelitian ini peneliti menguji sebanyak 4 sampel yang diberikan perlakuan berupa teknik kursi kosong *topdog versus underdog*. Untuk mengetahui keefektivan dari teknik kursi kosong *topdog versus underdog* untuk menangani peserta didik dengan percaya diri yang rendah. Sebelum diberikan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*, sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui percaya diri peserta didik korban *bullying*, maka diberikan *pretest* sebelum perlakuan. Kemudian setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling individu teknik kursi kosong *topdog versus underdog*, diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui tingkat percayadiri peserta didik. Adapun hasil uji Wilcoxon yang diperoleh menggunakan bantuan *software SPSS 25 for windows* sebagai berikut:

---

<sup>72</sup> Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (jakarta: PT Elek Media Komputindo), h. 115.

**Tabel 15**  
**Uji Wilcoxon**

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	4 <sup>b</sup>	2.50	10.00
	Ties	26 <sup>c</sup>		
	Total	30		
a. Post Test < Pre Test				
b. Post Test > Pre Test				
c. Post Test = Pre Test				

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa *negative ranks* atau selisih (negatif) antara hasil *pretest* dan *posttest*, pada nilai N yaitu 0, pada nilai mean rank yaitu 00, dan pada nilai sum rank yaitu 00. Nilai N, *mean rank* dan *sum rank* ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor dari hasil *pretest* ke *posttest*. *Positive rank* atau selisih positif antara hasil *pretest* dan *posttest*. Disini terdapat 4 data positif (N) yang artinya 4 peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian ini yang mengalami peningkatan dari hasil *pretest* ke hasil *posttest*. Mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 2,50, sedangkan jumlah *ranking positif* atau *sum rank* adalah sebesar 10,00. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*, nilai ties disini adalah 26, sehingga dapat dikatakan ada nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest* hal ini terjadi karena 26 orang peserta didik tidak termasuk dalam kelompok eksperimen maupun control sehingga hasil *pretest* dan *posstes* ke 26 peserta didik tersebut mendapatkan hasil yang sama.

**Tabel 16**  
**Test Statistics<sup>a</sup>**

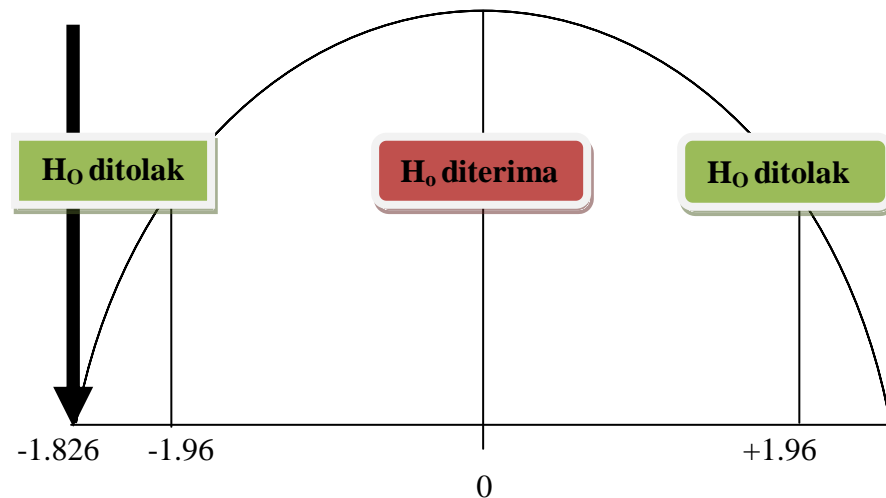
	Post Test - Pre Test
Z	-1.826 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa *mean pretest* 95,23 dan *Mean posttest* 101,90. Dengan dasar pengambilan keputusan membandingkan angka Z hitung dan Z tabel. Jika Z hitung < Z tabel maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, jika Z hitung > Z tabel maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan jika Probabilitas > dari 0,05 maka  $H_0$  diterima. Jika Probabilitas < dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Dengan membandingkan angka Z hitung dan Z tabel yaitu Z hitung = -1.826 Z tabel =  $\pm 1,96$  untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai Z tabel adalah  $\pm 1,96$ .

Cara mencari Z tabel :

- 1)  $0,05 : 2 = 0,025$
- 2)  $0.5 - 0,025 = 0,475$
- 3)  $0,475 = 1,96$





**Gambar 7**  
**Kurva**

Karena Z hitung terletak pada  $H_0$  dan melihat angka probabilitas pada test statistik diketahui *asympt.sig.(2-tailed)* = 0,068 > 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* efektif untuk menangani percaya diri peserta didik yang rendah. Sedangkan dari perhitungan Z hitung didapat nilai Z adalah -1.826 (tanda - tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari Z tabel yaitu 1,96.

## **B. PEMBAHASAN**

Peserta didik dengan percaya diri yang rendah ini terdiri dari 4 peserta didik. Percaya diri yang rendah sendiri mempunyai dampak yang signifikan terhadap peserta didik seperti merasa dirinya rendah, sulit bergaul, merasa dirinya rendah, pesimis, tergantung pada orang lain, sulit memanfaatkan kelebihan, tidak ada kemauan dan malas dalam memperjuangkan cita-cita.

Selain itu peserta didik juga memiliki keyakinan yang irasional yang membuat peserta didik takut dalam melakukan suatu hal dan tidak meyakini bahwa dirinya mempunyai kemampuan. Ciri-ciri orang yang mengalami percaya diri rendah dalam kehidupan pribadinya yaitu tidak ada kemauan dan usaha, sulit menyesuaikan diri, tergantung pada orang lain, pesimis, mudah menyerah, cenderung menolak pujian dan tidak dapat memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya.

Peserta didik dengan percaya diri yang rendah ini terdiri dari empat peserta didik yaitu FRS, A, O dan CN. Dikonseling sesi pertama, keempat peserta didik ini merasa cemas, malu-malu dan bingung, karena pertama kalinya keempat peserta didik ini masuk keruang BK dan baru pertama kali dikonseling.

Dikonseling sesi kedua, keempat peserta didik ini menunjukkan sikap yang kurang percaya diri, pendiam, pemalu, tidak semangat, mudah tersinggung, susah untuk bersosialisasi, cemas, yang sikap-sikap tersebut sesuai dengan dampak yang muncul atau yang terlihat dari individu yang mengalami percaya diri yang rendah.

Dikonseling sesi ketiga, keempat peserta didik ini masih menunjukkan sikap yang sama seperti disesi sebelumnya atau disesi kedua, hanya saja keempat peserta didik ini sudah mulai lebih akrab atau tidak canggung lagi dengan peneliti, jadi saat proses konseling mereka lebih merasa nyaman dan aman.

Dikonseling sesi keempat, keempat peserta didik ini sudah mulai menunjukkan sikap yang lebih baik dari sesi-sesi konseling sebelumnya, yaitu sudah mulai menunjukkan sikap yang lebih percaya diri, tidak pendiam lagi atau menjadi lebih aktif, tidak pemalu, lebih bersemangat, tidak mudah tersinggung, lebih mudah

untuk bersosialisasi, tidak mudah cemas, jadi proses konseling disesi terakhir atau disesi keempat ini peserta didik menunjukkan sikap yang lebih bagus dan baik lagi dari yang sebelumnya dan mereka merasa lebih lega.

Adapun pembahasan efektivitas layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* untuk menangani peserta didik yang memiliki percaya diri rendah yaitu berdasarkan hasil dari analisis data yang membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menghasilkan nilai skor sebesar  $230 < 430$  atau nilai rata-rata/*mean*  $95.23 < 101.90$  sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*. Dimana hasil dari *pretest* lebih kecil dibandingkan dengan hasil *posttest* atau dapat dikatakan ada perubahan berupa peningkatan *score* hasil *pretest* dan *posttest* percaya diri peserta didik setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*.

Selain itu berdasarkan hasil dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* peserta didik menjadi lebih percaya diri dan lebih bisa bersosialisasi dengan teman-temannya secara baik. Sebagai contoh dari hasil tersebut peserta didik yang dulunya malu untuk mengajukan pertanyaan sekarang sudah berani untuk mengajukan pertanyaan tentang pelajaran yang kurang dipahami, yang dulunya selalu menolak ketika mendapat tugas untuk mengerjakan soal dipapan tulis sekarang sudah mau melaksanakan tugas tersebut. Peserta didik juga mulai aktif dalam diskusi kelompok walaupun tidak banyak yang peserta

didik sampaikan. Untuk menanggulangi kendala yang ia hadapai peserta didik sudah berani untuk mememinta bantuan kepada guru maupun temannya.

Kemudian dari hasil konseling juga peserta didik mengatakan menjadi lebih lega setelah mengikuti sesi konseling tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* dapat dengan efektif dalam menangani peserta didik dengan percaya diri yang rendah di SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

Dalam bidang belajar, remaja yang mengalami percaya diri rendah tampak menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar. Dari 4 peserta didik ini terlihat dari adanya tanda-tanda yaitu tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki atau tidak percaya diri, keinginan untuk menutup diri atau tidak menyukai kegiatan sosial, adanya kecenderungan menghindari situasi komunikasi, merasa bahwa dirinya tidak mampu mengatasi persoalan dalam hidupnya. Peserta didik yang mengalami percaya diri rendah, mereka cenderung *introvert* dan sulit untuk berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungan, karena peserta didik tersebut cenderung menutup diri.

Konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* ini membantu meningkatkan percaya diri peserta didik yang dengan menunjukan keyakinan irasional yang dimiliki peserta didik, kemudian mempertentangkannya sehingga peserta didik mampu menyadari bahwa kekurangan yang ada dalam dirinya ini dapat diubah menjadi keyakinan yang lebih rasional sehingga kurangnya percaya diri yang dialami peserta didik dapat meningkat. Teknik yang digunakan adalah kursi kosong *topdog versus underdog* dimana pesera didik

dihadapkan pada dua kursi yaitu kursi *topdog* (yang seharusnya) dan kursi *underdog* (yang saya inginkan) dimana peserta didik diminta untuk berperan atau memainkan perannya sedemikian rupa saat tindakan kejadian tersebut terjadi, untuk membantu tercapainya pemahaman diri sendiri. Dengan teknik yang diberikan tersebut peserta didik dapat menunjukan serta mengungkapkan perasaannya pada konselor.

Dari temuan penelitian terdahulu, seperti hasil penelitian dari Mukhammad Fikri Fatoni yang berasal dari program studi Bimbingan Dan Konseling Islam jurusan Dakwah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan penelitiannya yang berjudul Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying* Di UIN Sunan Ampel Surabaya, menunjukan bahwa permasalahan konseling ini yakni terjadi terhadap sikap yang dimiliki konseli sehingga mengalami korban *bullying* yang membuat kurangnya rasa percaya diri konseli. Penerapan konseli dalam menyelesaikan masalah tersebut dengan menggunakan teknik kursi kosong, dengan teknik kursi kosong ini dapat memberikan perubahan sikap, perasaan yang terjadi terhadap konseli dengan permasalahan yang sekarang dihadapi konseli. Hasil dari penerapan konseling ini yakni konseli mampu berfikir positif, mulai berinteraksi, sudah mulai mengutarakan pendapat, memulai hal baru, bisa menghadapi ketakutan, bisa menerima kenyataan, kepercayaan diri yang sudah mulai tumbuh dan pemikiran yang kreatif.

Lalu hasil penelitian dari Gede Agus Supriadi, Ni Ketut Suarni, dan Dewi Arum W.M.P yang berasal dari jurusan Bimbingan Konseling Universitas

Pendidikan Ganesha Singaraja Indonesia, dengan penelitiannya yang berjudul Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Menghadapi Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, menunjukkan bahwa konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik yang disimpulkan dari hasil analisis  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% ( $6.672 > 2,776$ ) dan dilihat dari besaran Mean, kelompok eksperimen  $>$  kelompok kontrol ( $114.75 > 82.75$ ), hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, sebagai implikasi penelitian ini diharapkan dapat diwacanakan sebagai salah satu model pelatihan bagi guru pembimbing di sekolah-sekolah untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

Implikasi atau manfaat dilaksanakannya konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* ini yaitu untuk meningkatkan percaya diri yang rendah yang dialami oleh keempat peserta didik tersebut, dengan dilaksanakannya proses konseling ini peserta didik menunjukkan perubahan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sebelum diberikannya perlakuan peserta didik menunjukkan sikap yang kurang percaya diri, merasa cemas, malu-malu, bingung, pendiam, tidak bersemangat, mudah tersinggung, susah untuk bersosialisasi, kemudian setelah diberikan perlakuan peserta didik tersebut menunjukkan sikap yang lebih baik dan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan salah satunya yaitu kepercayaan diri yang meningkat dari sebelumnya,

jadi konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* menunjukkan manfaat bagi peserta didik dengan percaya diri yang rendah.

Meskipun penelitian sudah dilakukan dengan sebaik mungkin dan sesuai dengan prosedur penelitian yang ditetapkan namun penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini meliputi:

1. Keterbatasan Waktu

Keterbatasan konseling yang dilakukan belum optimal. Hal ini terjadi karena pelaksanaan konseling dilakukan diwaktu jam BK berlangsung yang waktunya tidak cukup panjang.

2. Keterbatasan Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpul data yang digunakan hanya menggunakan angket, wawancara, observasi, serta dokumentasi. Selain itu keterbatasan dalam pengumpulan data dari peserta didik yang tidak mau direkam maupun divideo, karena jika direkam maupun divideo peserta didik tidak bebas mengutarakan perasaan dan keluhan yang sedang dialami yang artinya ada ketertutupan dari peserta didik dan jika hal itu terjadi maka akan menghambat jalannya proses konseling, sehingga hasil konseling kurang sempurna.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* efektif untuk menangani peserta didik dengan percaya diri yang rendah. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan terdapat perbedaan positif terhadap peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah, yang diberikan layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*.

Dapat diketahui bahwa pada penelitian ini mengalami peningkatan pada *score pretest* dan *posttest*. Selain itu dapat dilihat dari tabel *deskriptif statistic* bahwa nilai rata-rata pada *pretest* percaya diri peserta didik yaitu 95.23 dan mengalami peningkatan pada nilai rata-rata *posttest* percaya diri peserta didik yaitu 101.90. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa dengan menggunakan layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* efektif untuk menangani peserta didik yang memiliki percaya diri rendah.

## B. SARAN

Berdasarkan proses dan hasil peneilitian diatas, maka ada beberapa saran yang ingin penulis sampaikan, diharapkan saran ini bisa bermanfaat dan dikembangkan oleh berbagai pihak, yaitu:

### 1. Bagi sekolah

Diharapkan untuk lebih memantau perilaku peserta didik di sekolah, selain itu diharapkan adanya kerja sama dari berbagai pihak sekolah maupun orang tua sehingga bimbingan konseling dapat berjalan dengan baik dan dapat tercapai apa yang menjadi tujuan dalam proses konseling.

### 2. Bagi kepala sekolah

Kepala sekolah sebagai pengambil keputusan dan fasilitator disekolah, hendaknya dapat memberikan sarana dan prasarana yang baik untuk ruang BK, agar saat proses konseling berlangsung tidak ada yang terganggu dan pemecahan masalah bisa berjalan secara optimal.

### 3. Bagi guru bimbingan dan konseling

Diharapkan kepada guru BK dapat memberi penanganan lebih dini jika menemukan peserta didik yang mengalami percaya diri yang rendah agar tidak mengalami hambatan atau kesulitan berkomunikasi di lingkungannya karena kurang percaya diri. Hal ini juga dapat mempengaruhi interaksi peserta didik dan potensi akademiknya.

### 4. Guru bidang studi

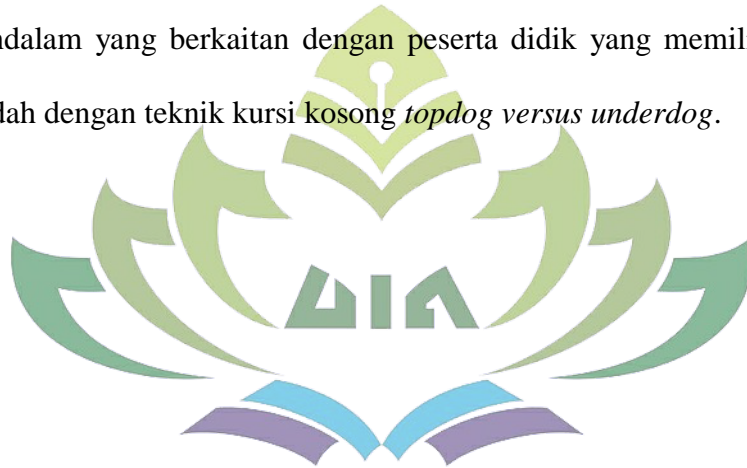
Diharapkan saat berhalangan hadir guru bisa memeberikan tugas yang sesuai agar peserta didik tidak rebut.

#### 5. Peserta didik

Untuk dapat terus berusaha dalam meningkatkan rasa percaya diri dan selalu berpikir rasional dalam menanggapi perlakuan atau perkataan yang tidak sepatutnya didengar. Serta mencapai kesejahteraan diri dengan menjalin hubungan yang baik dengan rasa percaya diri dan bisa mengembangkan potensi-potensi yang sebelumnya belum tersalurkan.

#### 6. Bagi penulis selanjutnya

Penulis selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengkajiaan lebih mendalam yang berkaitan dengan peserta didik yang memiliki percaya diri rendah dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arya, Lutfi, *Melawan Bullying Menggagas Kurikulum Anti Bullying Di Sekolah*, Mojokerto: Sepilar, 2018.
- Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an Dan Terjemah*, Bnadung: Diponegoro.
- Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif Dan Kualitatif*, Jakarta: Rajawali Pers, 2010.
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks, 2016.
- Irawan Prasetya, *Logika Dan Prosedur Penelitian*, Jakarta: STIA-LAN Press, 1999.
- Jahja, Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Mandasari Febri, *Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keberanian Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat*, Universitas Muria Kudus, 2014.
- Muh Farozin, et. al. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas*, Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan, 2016.
- . *Pedoman Bimbingan Dan Konseling Pada pendidikan Dasar Pendidikan Menengah*, Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan, 2016.
- Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Santoso Singgih, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik*, Jakarta: PT Elek Media Komputindo.
- S Margono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2013.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2011.
- Sutoyo Anwar, *Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner, Sosiometri*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- T. Erford, Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Taufik, *Pendekatan Dalam Konseling*, Padang: Universitas Negeri Padang, 2016.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Rajawali pers, 2014.
- Dyastuti Susanti, Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong, *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, Agustus 2012.
- Gede Agus Supriadi, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum W.M.P, Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Menghadapi Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, *E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling, Volume: 2 No 1*, Tahun 2014.
- Sujung Cho, Jeoung Min Lee, Intimidasi Fisik, Verbal, Dan Sosial Di Antara Pengganggu, Korban Bullying, Dan Bully-Korban: Menilai Pendekatan Terintegrasi Antara Kontrol Sosial Dan Gaya Hidup Rutin Kegiatan Teori, *Jurnal Children And Youth Services Review*, 19 Juni 2018.
- Aka Yori Gege Argya, *Efektifitas Teknik Kursi Kosong (Empty Chair) Untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Siswa Korban Bullying Di SMP Baitussalam Surabaya* (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016).
- Dyah Ayu Ambarwati, *Dinamika Psikologis Korban Bullying Di SMP Negeri 1 Seyegan*, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014.
- Eftika Nia, *Efektivitas Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*, Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018.
- Fikri Fatoni Mukhammad, *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying Di UIN Sunan Ampel Surabaya*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

Sri Lestari Endang, *Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi Siswa Terisolir Pada Siswa Kelas VIII SMP 1 Bae Tahun Pelajaran 2013/2014*, Universitas Muria Kudus, 2015.

